

## Eltern- Tankstelle

Eltern mit einem aufgeladenen Energietank handeln besonnener und zeigen sich offener für einen kooperativen Austausch. Schenken Sie den Eltern Ihrer Einrichtung Entlastung durch dieses Angebot. Die Eltern erhalten pädagogische Informationen zu einem bestimmten Thema und ein Buffet an Handlungsmöglichkeiten. Dabei reflektiert jede/r TeilnehmerIn zu dieser Thematik die eigene Situation, ohne diese mit der Gruppe zu teilen. Die Eltern wählen auf diese Weise selbst die für sie/ihn passenden Maßnahmen zur Optimierung. Nach Wunsch kann das Angebot eine mentale Stärkungsübung beinhalten.

**Zielgruppe:** Eltern

**Umfang:** ca. 1,5 bis 2 Zeitstunden pro Termin; die Eltern- Tankstelle wird meist als regelmäßiges Angebot mit „aktuellen Themen der Eltern“ gebucht

**Themen:** Die Inhalte der Eltern-Tankstelle werden abgestimmt und orientieren sich an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen. Häufig von den Eltern gewünschte Themen sind:

- Liebevoll Grenzen setzen
- Leichtigkeit im Familienalltag
- Aufmerksamkeit für mein Kind
- Wertschätzende Kommunikation
- Gestärkt durch Krisenzeiten
- ...



### Angebote für KiTas im Überblick:

Fachvortrag	Eltern-Tankstelle	Workshop	Gruppen-Coaching	Elternkurs	Einzel-Coaching
→ Wissen zu einem Thema	→ Wissen zu einem Thema → Reflektion der eigenen Situation → auf Wunsch: mentale Stärkungsübung	→ Wissen zu einem Thema → Reflektion der eigenen Situation → Vertiefung des Themas durch Übungen → individuelle Maßnahmen zur Umsetzung	→ Reflektion eigener Haltung & Verhalten → Vertiefung durch Übungen persönlicher Strategien → auf Wunsch: * päd. Wissen * Übungen zur mentalen Stärkung & Gemeinschaft	→ päd. Wissen → Erziehungs-Strategien → Reflektion der eigenen Situation mit persönl. Ziel → Vertiefung durch Übungen → Stärkungsübungen → individuelle Maßnahmen zur konkreten Umsetzung	→ Persönl. Weiterentwicklung: Klarheit gewinnen, neue Perspektiven entdecken, persönl. passende Strategien ableiten → auf Wunsch: Übungen zur mentalen Stärkung & Entspannung
für Eltern, Großeltern & ErzieherInnen	für Eltern	für Eltern, Großeltern & ErzieherInnen	für ErzieherInnen	für Eltern & Großeltern	für Eltern, Großeltern & ErzieherInnen
ca. 1,5 – 2 Zeitstd.	ca. 1,5 – 2 Zeitstd.	ca. 2,5 – 4 Zeitstd.	Ca. 4 – 6 Zeitstd. (oder Tankstelle: ca. 2 Zeitstd.)	10-12 Stunden; mehrere Termine	individuelle Absprache
ein Thema	ein Thema	ein Thema	abgestimmte Themen	Grundausrüstung an päd. Wissen	persönlicher Bedarf