

Keep cool

Elternkompetenzen für einen entspannten Familienalltag

Erziehungs- und Kommunikationskompetenzen für Eltern von 7- 13-jährigen Kindern



Möchten Sie ihre Erziehungskompetenzen fördern und damit auch die Kompetenzen ihrer Kinder? Keep cool bietet 10 Stunden abwechslungsreiches Training, in dem Eltern dazulernen, austauschen, üben, reflektieren und umsetzen können.

Dieser Erziehungskurs basiert auf einem ganzheitlichen, wissenschaftlich gut evaluierten Konzept. Er ist systematisch aufgebaut und ermöglicht Eltern, ihren Kindern Orientierung und Halt zu geben, sie respektvoll, wertschätzend und mit einem gesunden Mass an Gelassenheit ins Leben zu begleiten.

Die Erziehungsfertigkeiten basieren auf der Individualpsychologie (Alfred Adler und Rudolf Dreikurs) und der humanistischen Psychologie. Sie helfen sowohl präventiv als auch bei grösseren Erziehungsproblemen. Eltern lernen in **4 Treffen, zu je 2½ Std.**, auf alltägliche Herausforderungen im Familienalltag, ruhig und dennoch wirkungsvoll zu reagieren.

Kursinhalte:

- Das Verhalten des Kindes aus **neuen Perspektiven** sehen. Motive und positive Seiten von Fehlverhalten wahrnehmen und richtig darauf reagieren
- **Machtkämpfe** und **Streit vermeiden** und dennoch Mithilfe und Kooperation erreichen
- Kommunikation nach Thomas Gordon: Gefühle des Kindes ansprechen, ohne Vorwürfe auf Probleme hinweisen und Lösungen mit der **Familienkonferenz** finden
- Das Kind durch **Ermutigung** stärken; ein **gesundes Selbstwertgefühl** unterstützen
- Angemessene **Konsequenzen** für kindliches Fehlverhalten
- Die **Selbständigkeit und das Verantwortungsgefühl** des Kindes fördern
- **Lösungen und Tipps** um Themen wie:
Geschwisterstreit, Essen, Hausaufgaben, Ordentlichkeit, Schimpfwörter, Schlafverhalten, Haushalts-Ämtli, Schulweg, Medienkonsum usw.

Praktisch: Nach dem Kurs haben Sie Anrecht auf **2 Coaching- und Beratungstelefongesprächen à 30 Min.**, um Fragen zu klären und das Gelernte gut zu verankern.

Daten 2016 / 2017	Affoltern a. A.: Freitag, 28.10., 4.11., 11.11., und 2.12. von 19.30 - 22.00 Stadt Zürich: Dienstag, 7.3., 14.3., 21.3. und 4.4. von 19.30 - 22.00 Affoltern a. A.: Freitag, 9.6., 16.6., 23.6. und 7.7. von 19.30 - 22.00
Auskünfte, detaillierte Unterlagen, Anmeldung	Marianne Steiger, Kursleitung <i>dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Paar- und Familientherapeutin IKP, langjährige Elternkursleiterin, Paar- und Elterncoach und dreifache Mutter</i> 056 634 41 71 / marianne-steiger@bluewin.ch / www.sipafa.ch
Kosten	Ein Elternteil Fr. 260.- / Paar Fr. 390.- + Arbeitsbuch Fr. 25.-