

## Eltern-Kind-Kurs

### für mehr Selbstsicherheit, weniger Stress und mehr Harmonie im Alltag

In unserem Kurs bieten wir Ihrem Kind und zeitgleich auch Ihnen die Möglichkeit, ein Training zu besuchen, in dem beide Seiten Strategien kennenlernen, wie sie leichter durch den Alltag kommen. Teilnehmen können Kinder der Klassen 1 bis 4 mit einem Elternteil.

Die Sozialpädagogin Jessica Hrusa bietet Eltern viele hilfreiche Tipps für das alltägliche Leben. Das Kindertraining mit der ausgebildeten Selbstbehauptungs- und Resilienztrainierern Corina Beutrock verhilft Kindern zu mehr Sicherheit im Alltag und einem höheren Wohlbefinden. Die letzte halbe Stunde findet für alle gemeinsam statt.

### Warum ein Kurs für die Eltern?

Die Eltern erfahren im Training einfache umsetzbare Strategien, wie sie stark und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen und Ihren Kindern ein gutes Vorbild sein können.

- ✚ Warum reagiere ich so und mein Partner ganz anders?
- ✚ Wie wird mein Kind zu einer starken und selbstsicheren Persönlichkeit?
- ✚ Wie kann ich mein Kind unterstützen, seine und meine Bedürfnisse wahrzunehmen und zu respektieren?
- ✚ Welcher Weg führt mich zu einem ruhigeren und entspannten Alltag?
- ✚ Wie kann ich mein Kind stärken, um die Herausforderungen des Lebens gut zu meistern?

### Was lernen die Kinder im Kurs?

Die Kinder erfahren im Training einfache und leicht umsetzbare Strategien, wie sie stark und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

- ✚ Sicherer Umgang mit Konfliktsituationen: Es werden Strategien zur Konfliktbewältigung eingeübt. Was kann ich tun, wenn mich jemand beleidigt? Was kann ich tun, wenn mir jemand etwas wegnimmt? Was kann ich tun, wenn mir jemand Gewalt androht?
- ✚ Mehr Sicherheit im Alltag: Durch das Training werden die Kinder selbstsicherer in ihrem Auftreten und ihrer Kommunikation.
- ✚ Mehr Zielstrebigkeit und Ausdauer: Im Kurs lernen die Kinder zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch Dinge, die anstrengend oder schwierig, sind mit Freude zu tun.
- ✚ Mehr Respekt und Empathie: Kinder lernen respektvoll miteinander umzugehen und Bedürfnisse von sich und anderen wahrzunehmen und zu respektieren.
- ✚ Mehr Klarheit: Die Kinder lernen ihre eigenen Gefühle und Grenzen noch besser wahrzunehmen. So können sie besser einschätzen was gut und gesund für sie ist und was ihnen schadet.

### Wann, wo und wie?

Klassen 1-2: Di 07., Mi 08., Do 09. September 2021 jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr

Klassen 3-4: Di 07., Mi 08., Do 09. September 2021 jeweils von 13.30 bis 15.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Mutlangen, Nebeneingang in der Jahnstraße

Kosten inkl. Handout: 119 € (1 Kind und 1 Elternteil), Mitglieder vom jungen mutlangen zahlen 109 €

Anmeldung unter: [info@jungesmutlangen.de](mailto:info@jungesmutlangen.de)