



Happiness & Positive Parenting Intervention

Einladung zum Elterntraining

Sie kommen nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause und anstatt Erholung erwarten Sie dort direkt die familiären Pflichten? Viele Eltern stehen vor der Herausforderung Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen und dabei beiden Seiten gleichermaßen gerecht zu werden. Eine Aufgabe, die oft mit viel Stress verbunden ist und schnell das Gefühl von Überforderung auslösen kann. Zeit für sich selbst bleibt kaum und nicht selten resultiert dies in innerfamiliären Konflikten. In unserem Elterntraining lernen Sie anhand einer Kombination aus Kommunikationsstrategien, Stressbewältigungsverfahren und gegenseitigem Austausch, den Alltag für Sie selbst und in Ihrer Familie entspannter zu bewältigen. In einer festen Gruppe von 10-15 Personen erhalten Sie fachliche Informationen sowie Anleitung zur Umsetzung konkreter Verhaltensweisen im Alltag.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann freuen wir uns über Ihre Anmeldung zur Einführungsveranstaltung. Schreiben Sie einfach eine Mail mit Ihrem Namen und der Klassenstufe Ihres Kindes an die unten genannte Email-Adresse. In der Einführungsveranstaltung werden Sie nochmals ausführlich über den genauen Ablauf des Trainings informiert und können anschließend entscheiden, ob Sie daran teilnehmen möchten.

Trainingsinhalte

- Informationsvermittlung anhand methodischer Übungen
- Selbsterfahrungsübungen
- Hausaufgaben zur Anwendung praktischer Übungen im Alltag für Eltern & Kind
- Fokus auf das Positive anhand der Grundsätze der Positiven Psychologie & das Umbewerten negativer Gedanken
- Hilfreiche Kommunikations- und Stressbewältigungsstrategien, welche einfach im Alltag anzuwenden sind
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Ziele

- Mehr Sicherheit, Souveränität und Erziehungskompetenz im Alltag und in schwierigen Erziehungssituationen
- Aufbau positiver Eltern-Kind-Kommunikation
 - Bisherige Studien konnten zeigen, dass solche Elternseminare großen positiven Einfluss auf das Familienleben und die Eltern-Kind-Beziehung haben können

Was Sie noch wissen sollten...

- 3 Sitzungen á 3 Stunden
- Zielgruppe: Eltern von Kindern der **Klassen 5-8**
- Die Teilnahme ist kostenlos

Termine:

- Einführungsveranstaltung: 14. Oktober 2019, 20.00 – ca. 21.30 Uhr
- Trainingseinheit 1: 18. Oktober 2019, 17.00 – 20.00 Uhr
- Trainingseinheit 2: 25. Oktober 2019, 17.00 – 20.00 Uhr
- Trainingseinheit 3: 01. November 2019, 17.00 – 20.00 Uhr
- Ort: Landau in der Pfalz (genauere Informationen erhalten Sie per Mail nach Erhalt Ihrer Anmeldung)

Kontakt:

- Email-Adresse: schm8418@uni-landau.de

Wir freuen uns auf Sie!

Nicola Schmidt & Lana Schaahe
Masterstudentinnen der Psychologie an der Universität Landau