

Online-Elternseminare

Thema	Termin
Medienseminar	17.03.2021 19:30 – 21:00 Uhr
Harmonie im (Familien-) Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	19.03.2021 19:00 – 20:30 Uhr

Seminarinhalte:

Thema: Medien

Zwangsläufig verbringen Kinder wie Eltern mehr Zeit vor Bildschirmen. Doch wenn Kinder digital aufwachsen, wieviel Zeit ist angemessen und welche Angebote sind altersgerecht? Die digitale Elternveranstaltung gibt Raum für eine Rückschau auf die Zeit des Lockdowns und die Bedingungen für familiäre Mediennutzung. Ein fachlicher Input zur Mediennutzung von Grundschulkindern schafft Orientierung für elterliches Handeln und gibt Impulse zur Diskussion. Hinweise zum Elternratgeber „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“ sowie weiteren Portalen, bei denen Eltern Unterstützung in Medienfragen finden, runden die Elternveranstaltung ab.

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Medientoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“.

Thema: Harmonie im (Familien-) Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit

Besonders Eltern sind tagtäglich (gerade in der Corona-Zeit) herausgefordert, den verschiedensten Anforderungen und unterschiedlichsten Bedürfnissen in Familie, Beruf, Partnerschaft, Freundschaft und sich selbst gegenüber gerecht zu werden. Besteht das Gefühl, dies nicht in allen Bereichen gleichermaßen erfüllen zu können, kann Unzufriedenheit entstehen. Gleichzeitig stellt man bei dem Versuch allem gerecht zu werden, die eigenen Bedürfnisse nach hinten und ICH-Zeiten kommen in die Vergessenheit. Die Beherrschung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche sind jedoch essentiell, um erst gar nicht in den Teufelskreis von Frustration oder impulsiven Stressreaktionen zu geraten.

Dieser Schnupper-Workshop stellt sich diesem Strudel entgegen - mit geeigneten Übungen und Methoden. Jeder Teilnehmer wird durch das Erkennen und Aktivieren vorhandener Ressourcen wieder ein Stück mehr in die eigene Kraft kommen. Es werden u. a. Möglichkeiten erarbeitet und erprobt, um den Alltag insgesamt wieder mit mehr Ruhe und Gelassenheit erleben und genießen zu können.

Wünschen Sie sich wieder etwas mehr Harmonie in Ihrem (Familien-) Alltag, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie.

Anmeldung:

Eltern die an einem Online-Seminar teilnehmen möchten, schreiben bitte eine Mail an:
snezana.marijan@aekno.de.

Bei den Online-Seminaren erwartet die Teilnehmer ein interaktiv gestalteter Vortrag mit Austausch per Video oder per Chat. Als Teilnehmer benötigen Sie einen Internetzugang und ein Laptop/Tablet/Smartphone mit Mikrofon und Kamera. Mit der Teilnahmebestätigung werden Sie von uns einen Link erhalten, mit dem Sie sich zu dem jew. Termin einwählen können.