

Workshops

Mein Kind und ich – mental gut drauf !

Sie wünschen sich, dass Ihr Kind selbstbewusst, einfühlsam, erfolgreich und glücklich ist? Unter den Herausforderungen des Alltags, diversen Ängsten, schulischem und beruflichem Druck scheint dieses Ziel manchmal unerreichbar. Sie können Ihr Kind aber dabei wesentlich unterstützen.

Inhalte des Workshops:

Wie stärke ich den Selbstwert meines Kindes?

Wie formen meine eigene Kindheit, meine Überzeugungen und Gefühle die Welt meines Kindes?

Einfache mentale Techniken leicht und rasch im Alltag anwenden.

Wie beeinflusst Sprache mein Kind?

Grundlagen wertschätzender Kommunikation.



Referentin: Irene Kitzinger
*begeisterte Mutter von 2 wunderbaren Söhnen,
Dipl.Mentaltrainerin,
Heilmasseurin, Kinder-Tuina, Energetikerin
www.denkundspuerbar.at*

Termin: Dienstag, 4. Oktober 2011 (3x)

Beginn: 18:30 – 21:30 Uhr

Kosten: Euro 45,-

Kurs-
nummer **WS01**

**ANMELDUNG
ERFORDERLICH!**



Workshops



KOMM ERZÄHL MIR WAS!

Warum Geschichten und Märchen für Kinder so wichtig sind

Geschichten und Märchen begleiten uns durch das Leben. Sie zeigen uns, was wichtig ist, geben Halt und Orientierung. Dies ist besonders dann der Fall, wenn das Erzählen in Rituale eingebettet ist.

Kinder schöpfen aus diesen Geschichten, die sie in liebevoller Weise von den Erwachsenen geschenkt bekommen, Kraft und Sicherheit. Sie verstehen die geheimen Botschaften, die Trost spenden, Wege zum Erwachsen werden aufzeigen und die helfen, die Angst zu mindern. Geschichten und Märchen sind zudem Mittler und Bestandteile eines hilfreichen Dialogs zwischen Erwachsenen und Kindern.

Der Workshop soll die Möglichkeit bieten, der Faszination von Märchen und Geschichten auf den Grund zu gehen. Neben bekannten Texten werden neue vorgestellt und Vorschläge erarbeitet, wie die Texte hilfreich zum Einsatz kommen können.

Referentin: Petra Kepplinger
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Transaktionsanalyse)
Arbeitsschwerpunkt: Kinder und Jugendliche,
Dipl. Pädagogin

Termin: Donnerstag, 13. Oktober 2011

Beginn: 19:00 – 22:00 Uhr

Kosten: Euro 10,-

Kurs-
nummer WS02

**ANMELDUNG
ERFORDERLICH!**



Workshops



KANN WENIGER AUCH MEHR SEIN?

Übersättigung – Materieller Druck – Mit-halten wollen - mit Schulfreunden - Anforderungen von außen, Umgang mit Taschengeld, Geschenke etc. Werte?

„Mama, Papa, alle anderen haben das ...!“ Diesen Satz haben Sie sicherlich schon zur Genüge gehört? Die zahlreichen Einflüsse der Umwelt sind unübersehbar da. Wie gehe ich mit Taschengeld, Markenkleidung, Geschenken, Druck von außen bzgl. materieller Dinge um? Überdenken der eigenen Werte im Leben. Orientierung und Balance zu finden in unserer konsumorientierten Welt sollen Themen an diesem Abend sein.

Referentin: Marianne Hofer - Pühringer
*Dipl. Lebensberaterin,
Trainerin in der Erwachsenenbildung,
www.lebensberatung-hp.at*

Termin: Donnerstag, 3. November 2011

Beginn: 19:30 Uhr

Kosten: Euro 10,-

Kurs-
nummer **WS03**

**ANMELDUNG
ERFORDERLICH!**

Buchverleih

*Kinder-, Jugend- und
Erwachsenenbücher
zu speziellen
Themenbereichen
im Familien- und
Sozialzentrum*



Workshops



ERFOLGREICHE, ZIELORIENTIERTE KOMMUNIKATION IN DER FAMILIE

In der Familie werden wir manchmal vor Situationen gestellt, in denen die richtige Kommunikation ausschlaggebend ist, damit wir anstehende Bedürfnisse und Anliegen bezüglich unserer Kinder und uns selbst erkennen und wirksam vertreten können.

Im entscheidenden Moment fehlen uns oft die geeigneten Worte. Hinterher wissen wir, wie wir reagieren hätten müssen.

Inhalte des Workshops:

- Wie kann Kommunikation in der Familie gut gelingen?
- Welche Bilder und Einstellungen prägen mein persönliches Gesprächs- und Kommunikationsverhalten?
- Wie kann ich schwierige Gesprächssituationen selbstbewusst und respektvoll gestalten und zielorientiert kommunizieren?
- Wie kann ich meine Handlungsmöglichkeiten erweitern und dadurch mit unterschiedlichen Menschen in verschiedenen Situationen erfolgreicher kommunizieren?
- Was unterscheidet die Kommunikation mit LehrerInnen oder auch Ämtern von der Kommunikation mit KollegInnen, FreundInnen oder innerhalb der Familie?

Ziel des Workshops ist es, zu lernen, auch in schwierigen Situationen feinfühlig und richtig zu reagieren, Anliegen erfolgreich durchzusetzen sowie die Kommunikationsfähigkeit, Verhandlungs- und Problemlösungskompetenz deutlich zu steigern.

Referentin: Ingrid Kühnel
*Berufs- und Sozialpädagogin
Supervisorin, Mediatorin*

Termin: Samstag, 14. Jänner 2012, 8:30 - 15:00 Uhr
Mittwoch, 18. Jänner 2012, 18:00 - 22:00 Uhr

Kosten: Euro 45,-

Kursnummer **WS04**

**ANMELDUNG
ERFORDERLICH!**



Workshops



KRÄUTERWANDERUNG KLEINE KRÄUTERKUNDE

Kräuter sind vor allem hervorragende Nahrungsergänzungen und helfen gesund zu bleiben. Schon der bekannte Arzt Paracelsus und die „Kräutersonne“ Hildegard von Bingen sagten: „Wo eine Krankheit - da ein Kraut!“

Bei einer kleinen Kräuterwanderung lernen sie die Kräuter, die uns jeden Tag begleiten, genauer kennen und erfahren viel über ihre Wirkungen! Bei sehr schlechtem Wetter wird das Wissen durch einen Vortrag mit viel Anschauungsmaterial vermittelt!

Zum Abschluss wird im FAMOS noch ein Salat mit den frisch gefundenen Kräutern zubereitet und gemeinsam genüsslich verspeist.



Referentin: Karola Gangl
*Kinderkrankenschwester, Ausbildung zur
Kräuterfachfrau beim Verein: Freunde
natürlicher Lebensweisen*

Termin: Donnerstag, 26. April 2012
Beginn: 18:00 Uhr Treffpunkt FAMOS
Kosten: Euro 10,-

Kurs-
nummer WS05

**ANMELDUNG
ERFORDERLICH!**

