

Elternworkshops für Kommunikation, Konfliktbewältigung und Resilienz

Die Idee für dieses Angebot Elternworkshops „Kommunikation“, „Konfliktbewältigung“ und „Resilienz“ ist im Rahmen des „**Runden Tisches für Kinder- und Jugendgesundheit in Rauschenberg**“ entstanden. Aus den unterschiedlichen Bereichen wie Kindertagesstätten, Schule, Beratung und der Jugendarbeit sind dies zentrale Themen für Eltern.

Wer kennt das nicht:

Man hat das Gefühl, manchmal aneinander vorbeizureden oder nicht richtig verstanden zu werden. Oder: „Warum ecke ich mit bestimmten Menschen öfter an als mit anderen?“. Wie schaffe ich es, in Konfliktsituationen ruhig zu bleiben? Wer hatte schon mal das Gefühl, am Rande seiner Kräfte zu stehen? Wie schaffe ich es, mich und meine Familie resilienter zu machen - also die mentale Widerstandskraft zu erhöhen?

Um diese und viele andere Fragen wird es in den Workshops gehen. Diese sollen dabei helfen, ein entspanntes Miteinander zu fördern und eventuelle Spannungen zu reduzieren. Drei Bereiche werden in den unterschiedlichen Workshops bearbeitet:

1. Elternworkshop „Konfliktbewältigung“:

Jeder von uns kommt in Konflikte. Wir können diese austragen, uns ihnen entziehen oder versuchen, sie zu vermeiden. In der Regel werden wir von Problemen und Konflikten aber wieder eingeholt.

Wir reagieren alle sehr unterschiedlich, wenn wir in einem Konflikt stecken. Warum ist das so und was kann ich tun?

In diesem Workshop werden wir uns also mit den unterschiedlichen Konflikttypen befassen. So bin ich zukünftig in der Lage, mich und Andere besser einschätzen zu können, um entsprechend zu reagieren.

2. Elternworkshop „Kommunikation“:

Hier geht es vorwiegend um das Thema gewaltfreie Kommunikation. Richtig angewandt, kann damit einer Vielzahl von Konflikten bereits der Wind aus den Segeln genommen werden. Sie trägt außerdem entscheidend dazu bei, das Klima in der Familie zu verbessern. Wir Menschen neigen dazu, besonders in Stresssituationen, eine eher aggressive Kommunikation zu verwenden:

Wieso willst du nicht verstehen, was ich sage! Ich habe es dir doch schon fünf Mal erklärt! Echt jetzt! Was soll denn das! Das Geschirr steht ja immer noch - ich bin doch nicht euer Dienstmädchen!

Das sind einige Beispiele, die dem ein oder anderen bestimmt bekannt vorkommen. Aber wie schaffe ich es jetzt, diese Art von Kommunikation zu vermeiden bzw. darauf angemessen zu reagieren?

3. Elternworkshop „Resilienz“:

Resilienz wird in Zeiten zunehmender Krisen und Probleme immer wichtiger.

Wie resilient sind Sie und ihre Familie zurzeit eigentlich? Was ist überhaupt Resilienz? Wie kann ich diese steigern - sowohl die eigene aber auch die meiner Kinder?

Im Workshop „Resilienz“ werden wir uns also genau diesen Fragen widmen und natürlich Lösungsansätze entwickeln.

Termine:

1. Elternworkshop „Konfliktbewältigung“
Freitag, 15. November 2024
2. Elternworkshop „Kommunikation“
Freitag, 22. November 2024
3. Elternworkshop „Resilienz“
Freitag, 29. November 2024

Kursleiter aller Elternworkshops: Stefan Ullrich

Alle Workshops finden jeweils von **14.00 Uhr bis 18.00 Uhr im Vereinsraum der Kratz'schen Scheune** statt. Teilnehmen können 20 Personen pro Workshop. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Eltern aus Rauschenberg und dessen Stadtteile.

Alle Elternworkshops sind **kostenfrei**.

Anmeldungen bekommen Sie in der Kita Bracht, der Kita Mäuseburg in Rauschenberg, in der Kita Storchennest Ernsthausen, in der Grundschule Rauschenberg/Bracht, im Familien- und Beratungszentrum Rauschenberg und der Jugendpflege Rauschenberg.

Erfahrungsgemäß sind in die Plätze schnell vergriffen. Deshalb ist es wichtig - wenn sie sich für mehre Workshops interessieren - einen Favoriten anzukreuzen, da es erstmal nur möglich ist, einen Workshop zu belegen. Sollten noch Plätze frei sein, kann auch an mehreren Workshops teilgenommen werden.

Sie können sich diesbezüglich auch direkt telefonisch unter der Nummer 0162-4014840 an den Kursleiter Stefan Ullrich wenden und bekommen die Anmeldung zugesandt.