



**Online-Seminar** für eine entspannte Familien-Zeit nicht nur in Zeiten von Corona

## „Schimpfst Du noch oder entspannst Du schon?“

Die momentane Situation fordert von vielen Eltern einen großen Spagat zwischen beruflicher und familiärer Herausforderung. Allen gerecht zu werden und schwierige Situationen gut zu meistern ist der Wunsch vieler Eltern.

Im Seminar wollen wir Ihnen praxisnahe **Tipps und Tricks** aufzeigen, die Ihren Familienalltag erleichtern können. Dabei soll kein allgemeingültiges ‚Erfolgsrezept‘ vermittelt werden. Wir möchten Ihnen verschiedene Ideen und Konzepte an die Hand geben, die erfahrungsgemäß gut funktionieren.

Jede Familie ist individuell und muss ein Stück Ihren eigenen Weg finden, wir begleiten Sie gern dabei.

Durch Videos, Texte und Übungen, sowie Onlinecoachings wollen wir gemeinsam reflektieren, so kann jede Familie im Seminar ihren eigenen "Werkzeugkoffer" gestalten.

**Das Seminar ist für Eltern, die:**

- **sich im Zusammenleben mit Ihren Kindern häufig gestresst fühlen,**
- **gerne in herausfordernden Situationen ruhiger reagieren möchten,**
- **spüren, dass sie gerne einen liebevolleren, gelasseneren Umgang mit Ihren Kindern leben möchten, und nicht wissen, wie sie dies erreichen**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Link, um sich auf unserer digitalen Plattform anzumelden. An technischer Ausrüstung benötigen Sie lediglich einen Computer mit Kamera und Mikrofon (Standardausstattung bei einem Laptop) oder Ihr Mobiltelefon/ Ipad.

Eine stabile Internetverbindung sollte vorhanden sein.

**Kursbeginn:** am 25.4.

**Kursdauer:** 4 Wochen, 5 Module mit unterschiedlichen Themen

**Kursgebühr:** 24 €

**Ihre Coaches:**

**Ida Saccone** beschäftigt sich mit Kommunikationspsychologie bereits seit fast 20 Jahren. Als 2fache Mutter, die immer berufstätig war, kennt Sie die Herausforderungen des Familien-Alltags.

**Biggi Ritz** ist Mediatorin, Coach und Kommunikationstrainerin, sie arbeitet als Coach mit Paaren und Einzelpersonen.

**Weitere Informationen zur Anmeldung und einen Informationsflyer erhalten Sie bei der Vhs Weil der Stadt unter 07033 521166 oder per Mail [volkshochschule@weilderstadt.de](mailto:volkshochschule@weilderstadt.de).**

**Mit Unterstützung der Stadt Weil der Stadt.**