

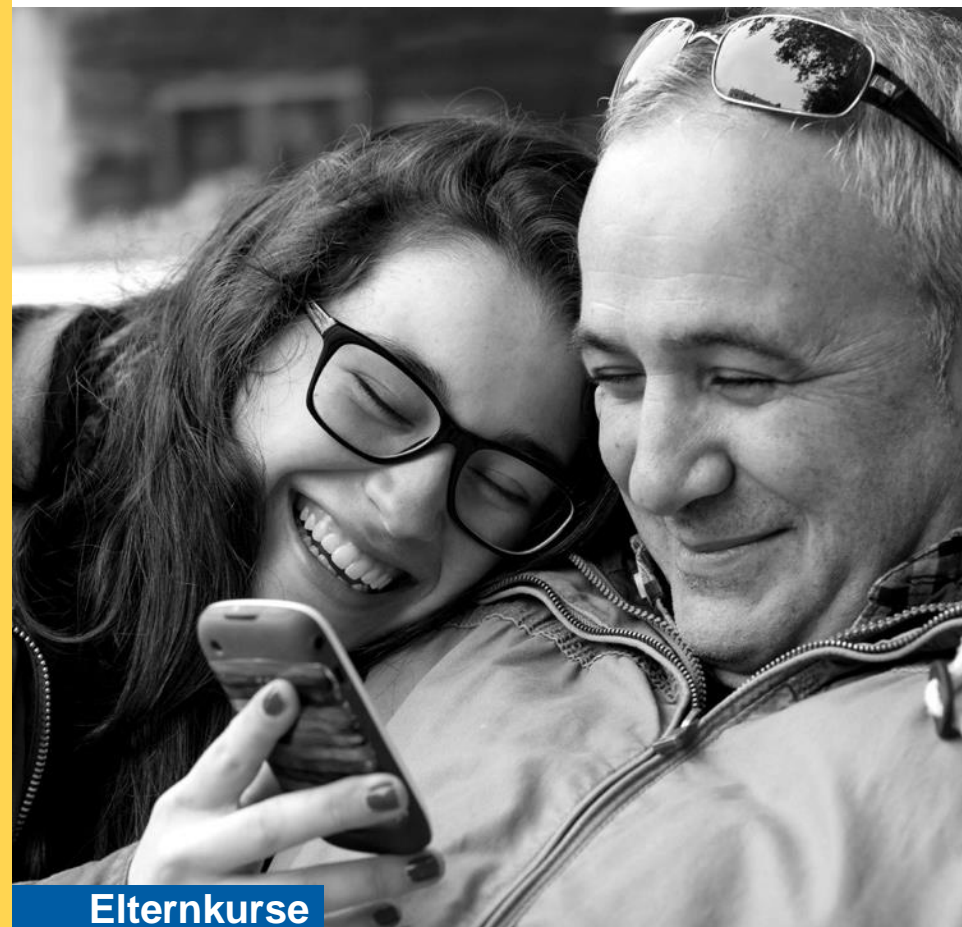


**Simone Wampfler-Freiburghaus (1971)**  
Diemtigtal

Familienfrau & Mutter von zwei Söhnen (Jg. 02 & 05),  
zertifizierte SESK-Kursleiterin & Stressbewältigungstrainerin,  
dipl. Mental Coach, Erwachsenenbildnerin SVEB II, Lehrerin/Schulleiterin.

**Motto:**

Man kann einen Menschen nichts lehren.  
Mann kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken. (Galilei)



**Elternkurse**

Der vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelte Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® ist ein Angebot der gemeinnützigen Stiftung Kinderschutz Schweiz. Sie setzt sich als Fachstelle schweizweit dafür ein, dass alle Kinder in Schutz und Würde gewaltfrei aufwachsen können, dass ihre Rechte gewahrt werden und ihre Integrität geschützt wird.

[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

## Starke Eltern – Starke Kinder®

Pubertät: Aufbruch & Umbruch

**Basiskurs in Adelboden, Jan./Feb. 20**  
Für Eltern von Kindern ab ca. 10 Jahre

## Pubertät: Aufbruch, Umbruch – kein Zusammenbruch

Die Pubertät ist eine Herausforderung für Eltern und ihre Kinder. Aufbauend auf dem Konzept von Starke Eltern – Starke Kinder® werden Sie als Mutter und Vater für diese Aufgabe gestärkt. Der Kurs vermittelt Ihnen "Werkzeuge", um Ihre Teenager auf dem Weg zu selbstständigen und verantwortungsbewussten Menschen zu begleiten. Ebenso erhalten Sie Anregungen, wie Sie in dieser Familienphase achtsam mit sich und Ihrer Partnerschaft umgehen können.

### Themen im Basiskurs

- Was ist mir in meiner Familie wichtig? Welche Werte habe ich?
  - Welche Ziele verfolge ich mit meiner Erziehung?
  - Was passiert mit meinem Kind während der Pubertät?
  - Wie kann ich mit meinem Kind im Gespräch bleiben?
- Bei Bedarf wird anschliessend ein Aufbaukurs angeboten.

### Themen im Aufbaukurs

- Wo sind meine Grenzen?
- Wie treffen wir Vereinbarungen und wie setzen wir diese um?
- Wie lösen wir Probleme in der Familie?

### Arbeitsweise

Kurzinputs, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit, praktische Übungen für den Alltag

### Datum

Basiskurs: Dienstag, 28. Jan., 4. Feb., 11. Feb., 25. Feb. 2020, 19.30–21.45 Uhr

### Kursort

Schulhaus Boden, 3715 Adelboden

### Kosten

CHF 180.– / Paare CHF 320.–

### Leitung

Simone Wampfler, Lehrerin, Erwachsenenbildnerin SVEB II, dipl. Mental Coach, CEUS-Lizenzpartnerin, zertifizierte SESK-Kursleiterin

### Anmeldung

Simone Wampfler, Pletschen 4, 3755 Horboden, [info@elemental-diemtigtal.ch](mailto:info@elemental-diemtigtal.ch)

# Anmeldung

Vorname / Name

---

Strasse

---

PLZ / Ort

---

Telefon

---

Mail

---

Kinder / Alter

---

---

Datum / Unterschrift

---

**Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und schriftlich per Mail bestätigt. Die Anmeldung ist verbindlich.**

### Einsenden an:

Simone Wampfler, Pletschen 4, 3755 Horboden  
[info@elemental-diemtigtal.ch](mailto:info@elemental-diemtigtal.ch)