



# Pubertät: Aufbaukurs

## Aufbruch & Umbruch

Ein Kurs für Mütter und Väter von Kindern ab ca. 10 Jahren



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 selbständigen und verantwortungsbewussten Menschen zu begleiten. Ebenso erhalten Sie Anregungen, wie Sie in dieser Familienphase achtsam mit sich und Ihrer Partnerschaft umgehen können.

### **Starke Eltern – Starke Kinder® unterstützt Sie dabei, eine Familie zu sein...**

- ...in der alle gerne leben
- ...in der Menschen und Grenzen respektiert werden
- ...in der Eltern und Kinder Selbstvertrauen entwickeln können
- ...in der Fähigkeiten zum Verhandeln und Zuhören da sind

### **Starke Eltern – Starke Kinder®** wird als Basis- und Aufbaukurs angeboten.

Im **Aufbaukurs** werden folgende Themen behandelt:

- Grenzen setzen
- Gefühle
- Umgang mit Wut
- Strategien zur Konfliktlösung
- Vertiefung der Selbstkenntnis

<b>Datum</b>	Aufbaukurs: Dienstag, 27.4., 11.5., 25.5., 8.6.2021, jeweils 19-21.30h
<b>Kursort</b>	DorfHus, 3700 Spiez (sollte eine Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, findet der Kurs online statt)
<b>Leitung</b>	Simone Wampfler, zertifizierte Kursleiterin Starke Eltern – Starke Kinder® Erwachsenenbildnerin, Coach, Lehrerin, Mutter von 2 jugendlichen Jungs <a href="mailto:info@elemental-diemtital.ch">info@elemental-diemtital.ch</a> , Telefon 079 547 50 16
<b>Kosten</b>	Aufbaukurs Fr. 180.– / Paare Fr. 320.–
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:info@elemental-diemtital.ch">info@elemental-diemtital.ch</a>

