»

ELTERN BILDUNG

Vorträge und Workshops 2024–25

»

Manchmal sind es die kleinen MOMENTE im FAMILIENALLTAG,

… die das Leben so unglaublich groß machen.

Ihr seid auf der Suche nach einer/m interessanten Referent:in für eine Veranstaltung mit Eltern?

Ihr wollt eure Jahreshauptversammlung mit einem spannenden Vortrag verbinden? Oder möchtet euren Elternabend in eurer Einrichtung abwechslungsreich gestalten?

Wir bieten ein vielfältiges Vortragsangebot zu Erziehungs- und Familienthemen für Kleinkindbetreuungseinrichtungen, Spielgruppen, Eltern-Kind-Zentren, Kindergärten, Schulen, Bibliotheken, (Pfarr-)Gemeinden, Vereine, …
Habt ihr gewusst, dass viele unserer Vortragsangebote auch als Online-Veranstaltung gebucht werden können?

Informationen zum organisatorischen Ablauf, sowie zu den Kosten unserer Angebote findet ihr am Ende dieser Broschüre.

Für unsere Alltagsheld:innen
Glücksmomente für uns alle, Gelassenheit im Familienalltag, Inspiration für die nächste Teamsitzung … Impulse und Anregungen nur für dich!
www.elternbildung-vorarlberg.at

Lasst uns gemeinsam wertvolle Impulse für Familien setzen!

Eure Anette

Folgt uns auf Instagram:
@eltern.sind.alltagshelden

Katholische Kirche Vorarlberg
Katholisches Bildungswerk – Vorarlberg
MARKE
familie. gemeinsam wachsen
Bundeskanzleramt
Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend
bildung bringt's

Vorträge und Workshops 2024–25

»

Auf einen Blick,
das richtige Angebot:


0-3 Jahre


3-6 Jahre


6-14 Jahre


online möglich

Meilensteine der Entwicklung

»

Meilensteine der Entwicklung

»

» Neu

Wie Eingewöhnung gelingt

Was, wenn das Kind nicht bleiben will?
Steht ihr vor dem großen Schritt, dass euer Kind bald zum ersten Mal eine elementarpädagogische Einrichtung besuchen wird?
Oder schon besucht und die Eingewöhnung gelingt nicht?

Dann lasst uns diesen Abschnitt gemeinsam zu einem positiven Erlebnis machen. Denn die erste Eingewöhnung – begleitet von Gefühlen wie Unsicherheit, Angst, Zweifel oder auch Neugierde, Vorfreude – ist prägend für alle weiteren Übergänge an Institutionen. In dieser Erstphase müssen wir gut verbunden sein: mit uns selbst, mit unserem Kind und der pädagogischen Fachkraft. Jede Unsicherheit von uns Eltern verunsichert auch das Kind. Nur aus der Verbundenheit heraus können unsere Kinder neue Wege gehen.

„Nicht Abnabelung, sondern Bindung ist Autonomiefaktor Nummer eins." – Ein Zitat von André Stern, das die Referentin in der bedürfnisorientierten Pädagogik für die Eingewöhnung begleitet.

Referentin:
Isabella Außerer, Elementarpädagogin, Malortdienende nach Arno Stern, Dipl. Beziehungscoach, Referentin für pädagogische Themen, Lebens- und Sozialberaterin i.A., Mama von drei Kinder

Nein! Ich will! Selber!

Trotzig oder willensstark, stur oder selbstbewusst?
Jeder Tag bringt etwas Neues, laufend wird dazugelernt:
Erste Worte, staunen, spielen, gehen, klettern, selbstständig werden.
Der Alltag mit einem Kleinkind kann viel Freude bereiten. Es tauchen aber auch Fragen auf, die unsicher machen.

Informationen über die Entwicklung der 1 bis 3-Jährigen fördern das Verständnis und geben Sicherheit im Umgang mit dem Kind. Der Austausch unter den Teilnehmer:innen kann die täglichen Herausforderungen erleichtern.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

» Neu

Kleine Menschen, große Gefühle

Wie wir unsere Kinder besser verstehen und begleiten können.
Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Verbundenheit, das ihr Denken und ihre Kooperationsfähigkeit stark beeinflusst. Sie zeigen uns täglich, wie sie Freundschaften knüpfen, teilen und zusammenarbeiten können. Da ist es oft schwer nachvollziehbar, warum an manchen Tagen scheinbar gar nichts zu funktionieren scheint, das Zubettgehen eine gefühlte Ewigkeit dauert und ich das Gefühl habe, dass mich mein Kind einfach nicht hört.

Wie kannst du eine gute und wertschätzende Verbindung zu deinem Kind aufbauen? Warum führen kleine Dinge zu ganz großen Gefühlsausbrüchen und wie kann ich mein Kind hindurch begleiten? Wie lerne ich die Gefühle meines Kindes zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren?

In diesem Workshop stellt Nadine Mäser den bindungsorientierten Ansatz von Hand in Hand Parenting nach Patty Wipfler vor. Wir erfahren warum es so wichtig ist, unseren Kindern zuzuhören, warum manche Situationen große Gefühle in unseren Kindern auslösen und wie wir sie selbstsicher begleiten können.

Referentin:
Nadine Mäser, Mama von drei Kindern, Wirtschaftspädagogin, Achtsamkeitslehrerin, zertifiziert im Hand in Hand Parenting und angehende Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Logotherapie & Existenzanalyse

» Neu

Kinder im Alltag liebevoll stärken

Wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können, selbstbewusst, mutig und innerlich stark zu werden.
Eltern wollen das Beste für ihre Kinder. Vor allem wollen sie glückliche, mutige und starke Kinder. Doch wie können wir das Selbstbewusstsein des Kindes im Familienalltag stärken, damit es mit den Herausforderungen des Lebens zu Recht kommt? Was macht Kinder so stark, dass sie von sich selbst heraus die innere Überzeugung entwickeln und sagen können: „Ich bin wichtig!“ oder „Ich bin sicher und beschützt!“. Welchen Raum können Eltern schaffen, damit ihr Kind sich so entfalten kann, wie es und wer es tatsächlich ist?

Das Hauptziel dieses Vortrags ist es, Eltern zu unterstützen, ihre Kinder im Alltag liebevoll und bindungsorientiert zu begleiten und wie sie die Widerstandskraft ihrer Kinder stärken und sie somit gut auf die Zukunft vorbereiten können.

Referentin:
Mag.ª Alexandra E. Kolbitsch, Erziehungswissenschafterin, freiberufliche Referentin und Trainerin, Resilienzberaterin, Entspannungstrainerin, Empowerment-EMDR-Coach Master

Meilensteine der Entwicklung

»

» Neu

„Ich will das nicht! Ich mag das nicht! Ich tu das nicht!“

Wenn Wut und Trotz uns begegnen
Den Eltern bekannte Trotzphase ihrer Kinder, ausgeschmückt mit dem einen oder anderen Wutanfall, stellt Erwachsene und Kinder vor eine große Herausforderung. Einerseits ist sie Teil der Autonomiephase, einer Phase des Unabhängig-Werdens, der Meinungs- und Persönlichkeitsbildung. Sie sollte begleitet und gefördert werden. Andererseits stellt sie für Eltern eine nervliche Grenzerfahrung dar, in der sie nicht immer akut auf adäquate Handlungsstrategien zurückgreifen können.

Wie reagieren wir auf das schreiende Kind im Supermarkt, das noch unbedingt eine Süßigkeit haben will? Wie motivieren wir zum Weitergehen, wenn es stampfend und unbeweglich vor uns steht? Was tun, wenn das Zimmeraufräumen zum täglichen Kampf wird?

In diesem Vortrag widmen wir uns dieser speziellen Zeit in der Entwicklung eines Kindes. Wie können Eltern die Kinder unterstützen? Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es trotz des Gefühls von Ohnmacht?
Wir möchten aber auch Verständnis für Eltern entwickeln, die dem tobenden Kind ratlos gegenüberstehen.

Referentin:
Dr.in Veronika Burtscher-Kiene, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, zweifache Mama

Einschlafen, durchschlafen, ausschlafen?!

Babys und Kleinkinder haben einen anderen Schlafrhythmus als wir Erwachsene. Wie herausfordernd und belastend das sein kann, ist für viele frisch gebackene Eltern oft eine Überraschung. Hilfe wird in Ratgebern, Foren und im Verwandten- und Bekanntenkreis gesucht – doch die Antworten verwirren oft mehr, als sie unterstützen.

Auch in diesem Workshop haben wir keine „Patentlösung“, aber wir geben grundlegende Informationen über die Schlafstrukturen von Babys und Kleinkindern im Alter von 0 bis 3 Jahren weiter. Mit dem Ziel, dass Sie für Ihre Familie einen individuellen Weg zu gesundem Schlaf finden.

Referentin:
Eine Referentin vom Baby ABC von Netzwerk Familie.

» Neu

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Wie Eltern ihre Kinder dabei am besten unterstützen können.
Schlaf ist eines der zentralsten und lebensnotwendigsten Bedürfnisse eines Menschen. Sind wir ausgeruht, fühlen wir uns körperlich besser und können uns den alltäglichen Herausforderungen des Lebens gut stellen. Besonders für Kinder gilt: Schlafen will gelernt sein, denn die Befriedigung dieses Bedürfnisses ist für alle Beteiligten nicht immer einfach.

Wie können Eltern also dazu beitragen, Kindern die besten Voraussetzungen für erholsamen Schlaf zu bieten? Wie kann ein Abendritual aussehen? Wie kann die Einschlafphase des Kindes positiv gestaltet werden? Wo soll das Kind schlafen (Stichwort: Familienbett)? Wodurch kann das Durchschlafen beeinträchtigt werden? Es sind viele Fragen, die sich bei diesem Thema stellen. Wir werden in diesem Workshop versuchen, die dringendsten dieser Fragen zu beantworten.

Referentin:
Dr.in Veronika Burtscher-Kiene, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, zweifache Mama

Vom Krabbeln, Robben und Klettern

7 Bewegungssicherheiten die Kinder brauchen
In den ersten Lebensmonaten leisten Kinder enorme Entwicklungsschritte und das Gehirn wächst rasant. Wenige Wochen nach der Geburt beginnt der kleine Mensch zu robben, zu krabbeln, sich aufzurichten. Es scheint, dass Babys die Evolution der Menschheit im schnellen Zeitraffer durchlaufen.

Genau dieser Aufrichtungsprozess ist verantwortlich für eine gute Vernetzung unseres Gehirns. Dadurch entwickelt das Kind Kompetenzen, auf welche es lebenslang zurückgreifen wird. Die Fähigkeit sich zu konzentrieren, sprachliche Fertigkeiten, emotionale Stärken und der Umgang mit Mitmenschen in Gruppen sind Meilensteine, die uns aufgrund des besagten Bewegungsprozesses in diesen Monaten quasi in die Wiege gelegt werden. Der Vortrag zeichnet auch Lösungen auf, sollte ihr Kind einen Entwicklungsschritt übersprungen haben!

Referentin:
Daniela Hagspiel, verheiratet und Mutter von drei Kindern, tätig als Lernberaterin P.P.®, Evolutionspädagogin® und 90°Coach© in eigener Praxis, Ausbildungsstandortleiterin in Vorarlberg für Evolutionspädagogik® / Lernberatung P.P.®, Kindergartenpädagogin in der EVO-Kindergartengruppe

Meilensteine der Entwicklung

»

» Neu

Risky Play

Die Bedeutung vom risikoreichen Spiel für die kindliche Entwicklung
Risikobereitschaft ist ein natürlicher Teil des kindlichen Spielens, da Kinder herausfordernde Formen des körperlichen Spiels suchen. In unserer modernen Gesellschaft stehen Eltern vor der Herausforderung, das richtige Gleichgewicht zwischen Sicherheit und Freiheit für ihre Kinder zu finden. Die Forschung legt nahe, dass Kinder, die Risiken einschätzen und bewältigen können, widerstandsfähiger sind und besser mit Herausforderungen umgehen können.

Risky Play bietet Kindern die Möglichkeit, trotz eines gewissen Verletzungsrisikos, wichtige Fähigkeiten zu entwickeln und zu stärken.
Möchtet ihr als Eltern auch, dass euer Kind Selbstvertrauen und Risikobewusstsein entwickelt, Herausforderungen mutig annimmt und sich in einer sicheren Umgebung frei entfalten kann?

Dieser Vortrag wird euch dabei unterstützen, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie ihr eure Kinder befähigen könnt, sicher und verantwortungsbewusst zu handeln.
Mutig genug dafür?

Referentin:
Dr.in Andrea Sturm MEd MAS, Physiotherapeutin, Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin, spirituelle Theologin im Interreligiösen Prozess, Mama eines Sohnes

» Neu

Die Schatzkiste des freien Spiels entdecken

Brüderchen, komm spiel mit mir
Ein Plädoyer für das freie, ursprüngliche Spiel der Kinder und was wir als Erwachsene alles NICHT tun müssen – gerade zu Hause. Das heißt nicht, dass wir alles den Kindern überlassen, aber mit Hintergrundwissen können wir Dinge sein lassen und Kinder haben somit Raum, sich entfalten zu können.

Ihr erfahrt wie essenziell das Spiel für unsere Kinder ist und was sie alles dabei auf natürliche Art und Weise lernen, wie ihr Räume einladend gestalten könnt und welche Materialien zum Spielen einladen.

Referentin:
Mag.a Angelika Watzenegger-Grabher, Erziehungs-und Bildungswissenschaftlerin, Elementar und Achtsamkeitspädagogin, Sexualpädagogin, Focusing Begleiterin in freier Praxis, leitet den Lehrgang „Ein guter Start ins Leben". Mama von drei Kindern, www.kindheitbegleiten.at

„Mama, war ich auch in deinem Bauch?“

Kinder sind von Natur aus neugierig, sie beobachten genau und suchen nach Erklärungen, sie stellen Fragen und erwarten Antworten.
Dies betrifft auch den Bereich Sexualität und Aufklärung.

Eltern reagieren oft unsicher:
Wann ist es Zeit, ein Kind aufzuklären?
Wie finde ich die richtigen Worte?
Wie genau beantworte ich Fragen?
Wie gehe ich mit sexualisierten Schimpfworten um?
Wie reagiere ich, wenn mein Kind sich selbst befriedigt oder bei Doktorspielen?

Kinder können von ihren Eltern lernen, offen, selbstbewusst und verantwortungsvoll ihren Körper zu entdecken und damit umzugehen.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

„Hilfe, mein Kind entdeckt Sexualität!"

Wenn Kinder ihre Sexualität entdecken und Fragen stellen, sind Eltern oftmals überfordert. Es bestehen häufig Verunsicherungen, viele Eltern sind schockiert und ratlos, wenn Kinder ein „sexuelles“ Verhalten zeigen.

Wie gehe ich als Mama und Papa damit um?
Wie kann ich angemessen reagieren?

Kindliche Sexualität hat zwar nichts mit der Sexualität von Erwachsenen zu tun. Doch sind wir alle seit der Geburt sexuelle Wesen. Kinder sind experimentierfreudig und entdecken ihren Körper mit allen Sinnen. Sie sammeln zahlreiche Erfahrungen, die für ihr späteres Leben bestimmend sein werden. Gerade deshalb ist für Eltern eine Auseinandersetzung mit der sexuellen Entwicklung und ein Verständnis darüber von großer Bedeutung.

Referentin:
Nina Leopold, Sexualpädagogin des EFZ Feldkirch (efz.at/wolke6)

Meilensteine der Entwicklung

»

Motivation und Anstrengungsbereitschaft angemessen fördern

Viele eigentlich begabte Kinder unterschätzen sich selber und bleiben unter ihren Möglichkeiten. Gut gemeintes Lob kann dazu beitragen, dass Kinder sich zu leichte Ziele setzen, belegen Studien. Denn Lob ist nicht gleich Lob.

Die Auswirkungen können anspornend sein oder eben auch dazu führen, dass echte Anstrengungen gemieden werden.

Dieser Vortrag soll aufzeigen, welche Art von Lob wir besser vermeiden sollten und wie wir gleichzeitig durch gezielte Rückmeldungen die Motivation und Anstrengungsbereitschaft unserer Kinder fördern können.

Referentin:
Mag.ª Christine Gantner-Bickel, Klinische Psychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Lerntherapeutin und Lerncoach

Fördern ohne zu überfordern

Fördern Sie Ihr Kind genug?
Tun Sie zu wenig – oder zu viel?

Mütter und Väter meinen es gut, wenn sie ihr Kind möglichst frühzeitig und optimal auf Leistung, sprachliche Kompetenz und Kreativität trimmen. Dieser Ehrgeiz führt zum Verschwinden der Kindheit und macht allen Beteiligten Druck.

Wie kann man diesem Druck entgehen und ohne schlechtes Gewissen sein Kind „Kind sein“ lassen?
Was brauchen unsere Kinder wirklich?

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Das ist wirklich die Elternbildung unserer Träume und Ideale – direkt dort ansetzend, wo es Eltern beschäftigt und oft auch belastet, neben den Informationen, die die Eltern wünschen und brauchen auch viel Raum für Miteinander.

» Bundeskanzleramt Katrin Thöndl

Eltern haben Fragen

3 Kinder und kein Babysitter in der Nähe. Aber trotzdem konnte ich den Vortrag besuchen, da dieser ganz unkompliziert online stattgefunden hat – danke dafür!

» Mama von 3 Kindern

Vorträge sind auch online möglich:
www.elternbildung-vorarlberg.at/vorträge

Beziehung macht stark »

Beziehung macht stark

»

Wie Erziehung gelingen kann

Neue Ansätze für den Alltag mit unseren Kindern
Alte Bilder wie autoritäre oder antiautoritäre Erziehung haben längst ausgedient. Neue Theorien sprechen eine ganz andere Sprache. Aber was ist wirklich dran? Können wir im Erziehungsalltag davon profitieren? Bieten sie Orientierung in einer Zeit, in der wir uns einerseits zwischen so vielen Möglichkeiten entscheiden müssen und andererseits den Kindern Sicherheit vermitteln und Halt geben sollten?

Wie die Theorie der „Neuen Autorität" die Erziehung revolutioniert und neue Perspektiven eröffnen kann, wird Inhalt dieses Vortrages sein.

Referent:
Mag. Harald Anderle, Psychologe, Psychotherapeut im Vorarlberger Kinderdorf, verheiratet, Vater von vier Kindern

» Neu

Wie wir den Alltag ohne Machtkämpfe schaffen

Kinder werden von ihren Gefühlen oft überwältigt und fordern Eltern entsprechend mit damit verbundenen Verhaltensweisen. Doch mit keinem ihrer Verhalten wollen uns Kinder absichtlich ärgern. Nein, denn sie sind im Moment des Gefühlsausbruchs einfach nur echt – sie können gar nicht anders. Es gibt keine schwierigen Kinder.

Es sind die Situationen im Alltag, die uns fordern und dann überfordern, wenn wir selbst in einem Mangelzustand oder nicht in Verbindung mit uns selbst sind. Eine Eskalation hat immer mit uns selbst zu tun, mit unserem Innersten – und die Kinder sind unser Schlüssel dazu.
Wenn wir es als Eltern schaffen, diesem Bewusstsein Heimat in uns zu geben, dann werden sich die Machtkämpfe zwischen uns und unseren Kindern auflösen.

Referentin:
Isabella Außerer, Elementarpädagogin, Malortdienende nach Arno Stern, Dipl. Beziehungscoach, Referentin für pädagogische Themen, Lebens- und Sozialberaterin i.A., Mama von drei Kinder

Machtspiele im Kinderzimmer

„Ich liebe unser Kind, aber manchmal nervt es ganz schön. Dann weiß ich nicht weiter, fühle mich hilflos und machtlos. Ich frage mich in solchen Situationen: Wer hat das Sagen?“

Erziehung braucht als Basis Einfühlungsvermögen, Wertschätzung und gegenseitigen Respekt. Aber auch die elterliche Autorität. Sie gibt Sicherheit und Klarheit im Umgang mit dem Kind, bedeutet aber nicht Druck und Gewaltausübung, sondern liebevolle Konsequenz. Führungskompetenz hilft schwierige Situationen leichter zu meistern und gibt dem Kind Halt und Orientierung. Es geht um das Wohl des Kindes und das Wohl der Eltern und damit um die Schonung ihrer Nerven.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Erziehen wird immer schwieriger

Eltern wünschen sich für die Zukunft ihrer Kinder nur das Beste. Sie sollen selbstbewusst durchs Leben gehen, erfolgreich sein, Probleme bewältigen können und glückliche Erwachsene werden.

Eltern können eine positive Entwicklung ihres Kindes unterstützen und ihm helfen, seine eigene Stärke und Persönlichkeit zu entwickeln. Das Wichtigste ist dabei, eine zuverlässige, liebevolle Bezugsperson zu sein, die Zuwendung gibt, aber auch Respekt und Struktur fordert.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Beziehung macht stark

»

» Neu

Vom Strafen, Drohen und Belohnen

Über die achtsame Sprache
Kindliches Verhalten kann manchmal herausfordernd sein und uns an unsere Grenzen bringen. In solchen Momenten geraten wir oft in Stress und sagen oder tun Dinge, die wir später bereuen.

Doch wie können wir anders reagieren, ohne zu drohen oder zu bestrafen?
Bei diesem Vortrag bekommt ihr anhand von Beispielen aus dem Erziehungsalltag Impulse, wie ihr aus dem Autopilot aussteigen und neue, achtsame Wege finden könnt, um mit herausforderndem Verhalten umzugehen.

Referentin:
Mag.ª Angelika Watzenegger-Grabher, Erziehungs-und Bildungswissenschaftlerin, Elementar und Achtsamkeitspädagogin, Sexualpädagogin, Focusing Begleiterin in freier Praxis, leitet den Lehrgang „Ein guter Start ins Leben", Mama von drei Kindern, www.kindheitbegleiten.at

» Neu

Es gibt keine schwierigen Kinder

In Situationen, die uns überfordern, rufen wir unbewusst negativ „erlernte“ Muster aus unserer Kindheit ab – in der Beziehung bzw. im Umgang mit unseren Kindern endet dies dann meist in Machtkämpfen und mit Tränen.

Was lässt uns so reagieren und warum eskalieren Situationen im Alltag?
Wie können wir uns selbst erkennen?
Wie gelingt es uns als Eltern unsere Emotionen zu regulieren?

Wir erfahren die Beantwortung dieser Fragen und finden über uns selbst den Weg zu einer achtsamen Beziehung mit unseren Kindern.

Referentin:
Isabella Außerer, Elementarpädagogin, Malortdienende nach Arno Stern, Dipl. Beziehungscoach, Referentin für pädagogische Themen, Lebens- und Sozialberaterin i.A., Mama von drei Kinder

„Ich bin Ok, so wie ich bin“

Wie Kinder ein gesundes Selbstgefühl entwickeln
Es ist nur eine Generation vergangen, seit das „Selbst“ des Kindes als etwas angesehen wurde, das die Eltern unterdrücken sollten.

Heute wissen wir, ein gesundes Selbstgefühl ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden von uns Menschen und für unsere Fähigkeit, harmonische Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen. Es ist auch das beste psychosoziale „Immunsystem“ in schwierigen Situationen. Zudem ist ein gesundes Selbstgefühl das beste Fundament für das Lernen, sei es durch Spiel oder Unterricht.

Im Laufe dieses Vortrags werden Sie viel Wissen darüber erlangen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können. Die Begriffe *Selbstgefühl* und *Selbstvertrauen* werden differenziert. Basierend auf der familylab-Philosophie, den 4 Werten, die ein Leben lang tragen.

Referentin:
Angelika Wischenbart-Galehr, familylab-Seminarleiterin, Dipl. psychosoziale Beraterin i.A. unter Supervision, Dipl. Lebens- & Begegnungscoach, Mutter von zwei Jungs

Kinder brauchen beides: Halt und Freiraum

Zuwendung, Anerkennung, Schutz und Nähe geben Nestwärme und damit Halt und Geborgenheit.
Für die gesunde Entwicklung des Kindes ist dies notwendig.
Eltern müssen aber auch loslassen können, um die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen zu fördern.
Wie erreiche ich diese Balance zwischen Halt geben und loslassen, zwischen behüten und Freiraum geben?

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Beziehung macht stark

»

» Neu

Starke Gefühle bei Kindern begleiten

Gerade Wut und (untröstliches) Weinen treibt uns Eltern teilweise fast in den Wahnsinn. Diese Gefühle sind schwer auszuhalten und lösen in den meisten von uns Stress, Wut, Unruhe, Panik,... aus.

Aber warum ist das so? Und wie kann ich mein Kind durch seine Wut oder Traurigkeit begleiten? Müssen wir als Eltern dieses Verhalten der Kinder in den Griff bekommen? Gibt es einen Hintergrund dieser Wutanfälle, welche oft durch Nichtigkeiten ausgelöst werden? Was kann ich tun, wenn ein Kind weint und sich weder ablenken noch trösten lässt? Und wie verliere ich mich selbst nicht in diesen stressigen Situationen?

Auf diese Fragen und viele mehr wird bei diesem Vortrag eingegangen und natürlich gibt es auch Raum für Fragen und Austausch.

Referentin:
Hanna Naphegyi, 3-fache Mama, DGKP, Stillberaterin, Aware Parenting Familienberaterin, „Mit Kindern wachsen"-Entdeckungsraumleiterin, Doula

Die Kunst gelassen zu erziehen

Eltern zu sein, ist eine große Herausforderung – immer wieder werden wir an unsere Grenzen gebracht und manchmal darüber hinaus. Hinzu kommt die Unsicherheit, wie wir mit unseren Kindern umgehen sollten.

Mehr Geborgenheit und Beziehung oder doch mehr Grenzen und Disziplin? Und wie können wir als Erwachsene gelassener werden und die Freude, die das Leben mit Kindern mit sich bringt, mehr genießen? Und wie kann ich herausfinden, was ein Kind jeweils braucht, um sich harmonisch entwickeln zu können?

Hier kann die Praxis der Achtsamkeit eine wirksame Möglichkeit sein, mit uns selbst und unseren Kindern in Einklang zu kommen und auch in stressreichen Situationen innere Ruhe und Lebensfreude zu bewahren.
(erst ab 30 Teilnehmer:innen buchbar)

Referent:
Lienhard Valentin, Gestaltpädagoge, Achtsamkeitslehrer, Buchautor, Herausgeber der Zeitschrift „Mit Kindern wachsen" und bekannt für seine humorvolle und einfühlsame Art, Eltern und Pädagogen die Praxis der Achtsamkeit zu vermitteln

Tipps und Tricks im Alltag mit Kindern

„Wie oft muss ich Dir noch sagen …!?“
„Jetzt habe ich es Dir schon hundertmal gesagt!?“
Manchmal sind Eltern einfach ratlos. Alles gute Zureden, Erklären, Überreden und auch Strafen nützt nichts (mehr). Ist das denn normal oder habe ich was falsch gemacht? Welche „Tipps und Tricks“ gibt es für alltägliche Situationen, die einem manchmal den letzten Nerv rauben können?

Referentin:
Mag.ª Manuela Lang, BA. MSc. (Studien in Frühpädagogik, Elementarpädagogik, Child Development), Leitende Lehrbeauftragte in elementarpädagogischen Ausbildungen (WIFI, Schloss Hofen), Pädagogische Leitung von Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin & Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

Kindern Grenzen setzen – wann und wie?

Wann ist der richtige Zeitpunkt Nein zu sagen?
Grenzen setzen heißt: Einen Rahmen abzustecken, Orientierung zu ermöglichen, Schutz und Sicherheit zu geben ohne autoritär zu sein. Soll ich milder oder strenger sein? Soll ich das Kind führen oder es ausprobieren lassen?
Grenzen setzen heißt: Dem Kind einiges zuzutrauen, ihm möglichst viel Freiheit zu lassen ohne es zu überfordern.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Pubertät – „Ich bin kein Kind mehr!“

Sie reden und reden, doch Ihr heranwachsendes Kind stellt die Ohren auf Durchzug. Es reagiert mit Motzereien oder zieht sich beleidigt und wortlos zurück? Aus dem pflegeleichten Kind ist ein aufmüpfiger, anstrengender Jugendlicher geworden.
Wie kann ich reagieren und ihn trotzdem erreichen?
Für beide, Eltern und Jugendliche, ist es wichtig, im Gespräch, in Kontakt und in Beziehung zu bleiben. Wir versuchen Wege zu finden, wie das gelingen kann.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Beziehung macht stark

»

» Neu

Löwenstark und rundum richtig

Von Löwen und Mäusen.
Vom Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.
Vom Sein und vom Tun.

„Gut gebrüllt, Löwe!“
Was, wenn wir gar nicht so laut brüllen müssen, wie die anderen?
Wenn wir trotzdem und in jedem Fall rundum richtig sind?
Heute weiß man um die Wichtigkeit eines gesunden Selbstgefühls. Doch im Alltag werden die Begrifflichkeiten oft vermischt und Eltern wissen nicht, wie sie ihre Kinder wirklich unterstützen können, damit sie ein gutes Selbstgefühl entwickeln. In diesem Vortrag fragen wir nach Unterschieden. Erfahren wir mehr über die Wahrung der Integrität, machen uns auf die Suche nach versteckten Potenzialen und lassen Löwen leise brüllen.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Einfühlsamer Umgang mit Wut, Aggression & Sturheit

„Du blöde Mama!“ – Wenn einem der kleine Schatz eines Tages wutschäumend diese Worte um die Ohren knallt, kann einen das schon mal aus der Fassung bringen. Wenn dann auch noch Schreien, Beißen oder Schlagen beim Kind auf der Tagesordnung steht, weiß man oft nicht mehr weiter.

Was sind die Hintergründe für so ein Verhalten? Wie kann man TROTZdem aufmerksam und respektvoll mit dem Kind umgehen, seine Signale verstehen und entsprechend darauf reagieren? Und wie kann man eine achtsame Kommunikation entwickeln und sogar bis zur Pubertät aufrecht erhalten?

Referentin:
Mag.ª Manuela Lang, BA. MSc. (Studien in Frühpädagogik, Elementarpädagogik, Child Development), Leitende Lehrbeauftragte in elementarpädagogischen Ausbildungen (WIFI, Schloss Hofen), Pädagogische Leitung von Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin & Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

Wenn Kinder körperlich werden

Was tun, wenn es brenzlig wird?
Eine Mama klagt über ihren Sohn, der beim Yoga auf ihr herumklettert. Eine Erzieherin steht an bei Jungs, die immer wieder kämpfen. Als Pädagoge höre ich mich selbst über Kinder jammern, die „immer stören" … Wer mit Kindern zu tun hat, kriegt es mit Körperlichkeit zu tun. Was tun sie da und warum tun sie das? Kinder, ihre Bedürfnisse und ihr Verhalten zu verstehen, ist das eine. Aber was folgt daraus für uns und unser pädagogisches Tun?
Können wir einen Konflikt auch mal „spielerisch lösen"? Doch was tun, wenn Kinder stören, oder wenn es „brenzlig" wird? Setzen wir nur auf Worte oder setzen wir auch unseren Körper ein? Wie geht achtsamer und „professioneller Körpereinsatz"? Helfen sollenn dabei nicht Rezepte, sondern Schlüsselerfahrungen aus 20 Jahren mit Kindern.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit" (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von www.mit-kindern-wachsen.de und für das Online-Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik (www.ave-institut.de).

Leitwölfe sein

Die Bedeutung der elterlichen Führung
Kindern kann nichts Besseres passieren als Eltern, die liebevoll ihre Führungsrolle in der Familie wahrnehmen, klare Entscheidungen treffen, dabei auch Unpopuläres durchsetzen und zu einem zeitgemäßen Autoritätsverständnis finden.

Der Grund, weshalb Kinder elterliche Führung benötigen, ist, weil sie ohne Erfahrung zur Welt kommen. Sie brauchen freundliche und empathische Begleitung, aber es stellt sich die Frage: „Wie können wir unsere Autorität, Erfahrung und Führung so ausüben, dass die persönliche Integrität des Kindes nicht verletzt wird?"

Die Referentin wird uns mit einigen Grundwerten bekannt machen und uns dann bei der Suche nach der Art von Führungsrolle, die wir gerne in unserer Familie leben würden, durch ihr Fachwissen und praktische Beispiele unterstützen.

Referentin:
Angelika Wischenbart-Galehr, familylab-Seminarleiterin, Dipl. psychosoziale Beraterin i.A. unter Supervision, Dipl. Lebens- & Begegnungscoach, Mutter von zwei Jungs

Beziehung macht stark

»

» Neu

Workshop Bindungsspiele – spielerisch durch den Alltag mit Kinder

Kinder sind intuitiv in der Lage Stress abzubauen, Ängste zu bewältigen und Themen im Spiel zu verarbeiten, um Lösungen zu finden. Sie laden uns oft ein, gemeinsam zu spielen, um die Bindung zu stärken und den Alltag leichter zu machen. Bindungsspiele fördern Nähe, Heilung und Entlastung. Sobald ihr Eltern das Konzept versteht, werdet ihr die Einladungen zum Spielen erkennen und annehmen können, wodurch Machtkämpfe vermieden werden.

Dieser Workshop zeigt achtsame Möglichkeiten auf, Grenzen liebevoll zu setzen, ohne auf Strafen oder Belohnungen zurückzugreifen. Das gemeinsame Lachen im Spiel entschärft viele Situationen, verbindet und steigert das Wohlbefinden aller Beteiligten.

Zusätzlich werden im Workshop die theoretischen Grundlagen der bewussten Elternschaft (Aware Parenting) erläutert und praktische Beispiele von Bindungsspielen vorgestellt. Egal, ob es um Konflikte am Wickeltisch oder die Verweigerung von Hausaufgaben geht, wir werden diesen Herausforderungen auf den Grund gehen und ihr werdet mit neuen Ideen und wertvollem Wissen nach Hause gehen – Spaß garantiert!

Referentin:
Hanna Naphegyi, 3-fache Mama, DGKP , Stillberaterin, Aware Parenting Familienberaterin, „Mit Kindern wachsen"-Entdeckungsraumleiterin, Doula

Pubertät … wenn Erziehen nicht mehr geht

In der stürmischen Zeit, wenn aus einer Familie eine Teenagerfamilie wird, Heranwachsende ihren eigenen Weg finden, sich Dinge verschieben, neue Themen und Herausforderungen auftauchen und der Alltag manchmal als anstrengendes Kräftemessen erlebt wird, kann dieser Vortrag ein wertvoller Impuls sein. Gemeinsam können wir das Thema Pubertät neu entdecken, erkennen, welche Chancen und Potenziale in dieser Zeit stecken, für den Heranwachsenden und für die ganze Familie. Die 4 Werte von familylab eröffnen uns dabei neue Wege und lassen wieder mehr Gelassenheit ins Familienleben einziehen.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Störungen haben Vorrang

Konflikte unter Kindern achtsam begleiten
Konflikte können nerven. Und manchmal sind sie Schlüsselerfahrungen. Wenn wir nicht wegschauen oder Konflikte schnell schnell „wegmachen“ wollen, können wir Verantwortung übernehmen, ohne schon eine Lösung zu wissen oder uns zu schnell auf eine Seite zu schlagen. Wenn wir uns einlassen, „tief schauen“ lernen und die Bedürfnisse von Kindern erkennen wollen, können wir Konflikte buchstäblich als Achtsamkeitsübung begreifen:

Wir üben hellwache Präsenz, nehmen wahr und beschreiben, was geschieht, und ermöglichen Kindern ihre eigenen Lösungen zu finden. Jedes kleine Gelingen auf diesem Weg, bestärkt uns auf dem Weg. Und selbst wenn wir daneben greifen, können wir uns besinnen, nachspüren und die Dinge in einem anderen Licht sehen. Die nächste Gelegenheit kommt bestimmt!

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“ (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von www.mit-kindern-wachsen.de und für das Online-Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik (www.ave-institut.de).

„Hilfe – mein Kind kommt in die Pubertät“

Schulprobleme, Übernahme von Verantwortung, Strafe und Konsequenzen, Vertrauen, … all das sind wichtige und schwierige Themen in der Pubertät – sowohl bei den Teens, als auch bei den Eltern.

Wie kommen Eltern und ihre Kinder gemeinsam gut durch diese aufregende Zeit? Achtsame Kommunikation und liebevolle Konsequenzen können hierbei hilfreich sein.

Referentin:
Mag.ª Manuela Lang, BA. MSc. (Studien in Frühpädagogik, Elementarpädagogik, Child Development), Leitende Lehrbeauftragte in elementarpädagogischen Ausbildungen (WIFI, Schloss Hofen), Pädagogische Leitung von Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin & Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

Zusammen leben »

Zusammen leben

»

Echt Familie

„Betrachten Sie Ihre Familie als neues und aufregendes Projekt, dessen einzelne Teilnehmer nicht von vornherein bestens qualifiziert sind.“ Jesper Juul
Familie ist echtes Abenteuer, lässt unser Herz Samba tanzen, macht unsere Welt bunter. Aber was, wenn es im Familienalltag humpelt? Wenn uns Konflikte und Reibereien die Kraft rauben? Wie kann es uns gelingen, uns auch in herausfordernden Situationen liebevoll zu begegnen?
Jede Familie ist anders, deshalb sind gutgemeinte Ratschläge und Erziehungstricks oft nicht hilfreich.

Dieser Vortrag macht Mut, Familie individuell und authentisch zu leben.
Er inspiriert, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen und zeigt uns, wie wir unseren Familienalltag entspannter leben können.
Die familylab Grundwerte eröffnen uns dabei neue Wege und sind stabile Säulen im täglichen Miteinander.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Kinder brauchen keine perfekten Eltern

Die Ansprüche an Eltern sind hoch. Kinder, Familie, Umfeld, Beruf, Freizeit, … alles soll unter einen Hut gebracht werden, alles soll möglichst perfekt bewältigt werden.

Wer das nicht schafft, fragt sich: „Bin ich eine gute Mutter? Bin ich ein guter Vater?“

Perfektion in der Erziehung führt dazu, dass Eltern ihre eigenen Bedürfnisse übersehen und das Gefühl bekommen, nicht gut genug zu sein.
Perfektion führt zu Überlastung, Unzufriedenheit mit sich selbst und kann krank machen. Darunter leiden auch Beziehungen.

Kinder brauchen keine Supermütter oder Überväter, sondern Eltern mit gesundem Hausverstand.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Nett war gestern –
was brauchen Kinder und Erwachsene heute?

Früher war der Umgang mit Kindern autoritär. Heute wollen viele Eltern und Pädagog:innen mit Kindern "nett" sein. Aber wenn wir damit nicht weiterkommen, fallen wir schnell in alte Muster zurück. Oft reden wir uns in schwierigen Situationen den Mund fusselig und glauben, wir könnten Frustration weg-erklären; oder wir versuchen Kinder zu überreden, anstatt selbst Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen. Wie geht Autorität ohne autoritär zu sein? Viele Eltern wissen heute, was sie eigentlich nicht mehr wollen, aber wie geht das neue, das andere?

Steve Heitzer gibt keine Antworten oder Rezepte, aber er teilt Erfahrungen aus über 20 Jahren mit Eltern und Kindern und inspiriert dazu, selbst mit Kindern zu *wachsen*.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“ (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von www.mit-kindern-wachsen.de und für das Online-Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik (www.ave-institut.de).

Wer hat Angst vorm bösen Wolf?
Kinderängste und ihre Auswirkungen

Egal ob Kind oder bereits erwachsen – Angst begleitet uns ein Leben lang.
Sie ist unangenehm, muss aber in jedem Fall ernst genommen werden – vor allem bei der Erziehung. Angst ist ein Schutzmechanismus und ein wichtiges Signal dafür, dass uns in einer bestimmten Situation die Kontrolle fehlt. Wird die Angst zu groß und kann nicht entsprechend bewältigt werden, wird sie das Kind hemmen und steht einer gesunden Entwicklung im Weg. Nur wenn das betroffene Kind Werkzeuge in die Hand bekommt und lernt, der Angst entgegenzutreten, entwickelt es wichtige Schutzmechanismen für die Zukunft.

In diesem Vortrag betrachten wir die unterschiedlichen Gesichter von Kinderängsten. Wir erarbeiten ihre positiven, aber auch entwicklungshemmenden Funktionen. Anhand von praktischen Beispielen diskutieren wir weiters günstige und ungünstige Handlungsschritte seitens der Eltern.

Referentin:
Dr.in Veronika Burtscher-Kiene, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, zweifache Mama

Zusammen leben

»

„Wird alles wieder gut?“
Orientierung & Halt in den Krisen unserer Zeit

Unruhen, Krieg, Klimakrise – wir müssen und sollten mit unseren Kindern nicht alle Nachrichten teilen, und auch nicht all unsere Gefühle und Gedanken. Aber es ist wichtig, mit ihnen ehrlich zu sein. Wir haben nicht für alles Antworten. Was wir nicht wissen, was wir nicht verstehen, können wir lernen anzunehmen.

Wie geben wir unseren Kindern Halt und Orientierung? Indem wir selbst danach fragen, was uns Halt und Orientierung gibt.
Wo und wie fühlen wir uns verbunden und geborgen? Wenn wir uns um uns selbst kümmern, kümmern wir uns auch um unsere Kinder. Sie sind auf unseren Halt angewiesen. Mit ihnen können wir uns neu öffnen für die großen Fragen, die Leben und Welt an uns stellen.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“ (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von www.mit-kindern-wachsen.de und für das Online-Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik (www.ave-institut.de).

Wie geht *achtsam* mit Kindern? –
hohe Ideale in der Rush-hour des Lebens

Achtsamkeit ist ein Zauberwort, v.a. für Eltern, die natürlich nur das Beste wollen für ihre Kinder. Aber besser *echt* statt perfekt! Besser ist, uns nicht überfordern. *„Wie kann ich in Stress-Situationen gelassener sein?“* Fast verzweifelt sehnen wir uns manchmal danach anders zu sein, als wir es jetzt sind.

Ich wäre gerne so liebevoll und achtsam … Wie kann ich mich verändern und die liebevolle Mutter, der achtsame Vater werden, der ich sein will?
Die gute Nachricht ist: Wir *sind* es schon! Und wir können uns weiter entwickeln, wenn wir uns erst mal sein lassen, wie wir sind. Die Früchte wachsen mit genügend Licht und Nahrung von selbst.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“ (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von www.mit-kindern-wachsen.de und für das Online-Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik (www.ave-institut.de).

Die Kunst NEIN zu sagen – *mit einem guten Gewissen*

Eine Partnerschaft zu beginnen und Eltern zu werden, bedeutet Ja zu sagen. Also warum handelt dieser Vortrag vom Nein-Sagen der Erwachsenen? Um Konflikte zu vermeiden oder von den Kindern gemocht zu werden, sagen viele Eltern oft Ja, obwohl sie Nein meinen. Sie finden es schwer, die Enttäuschung der Kinder auszuhalten und standfest zu bleiben.

In diesem Vortrag versucht die Referentin zu erklären, warum es so wichtig ist, Nein zu sagen – für jede persönliche Beziehung, die Beziehung zu den Kindern, in Freundschaften oder in einer Liebesbeziehung.
Sie bietet neue Sichtweisen und Inspirationen für den Familienalltag an. Basierend auf der familylab-Philosophie, den 4 Werten, die ein Leben lang tragen.

Referentin:
Angelika Wischenbart-Galehr, familylab-Seminarleiterin, Dipl. psychosoziale Beraterin i.A. unter Supervision, Dipl. Lebens- & Begegnungscoach, Mutter von zwei Jungs

Die inneren Drachen zähmen

Der achtsame Weg, den inneren Kritiker, Perfektionisten & Antreiber zu befrieden
Als Eltern wollen wir nur das Beste für unsere Kinder und so kann es gut sein, dass wir sehr hart mit uns sind, wenn wir unseren Ansprüchen nicht genügen – vor allem, wenn wir uns in herausfordernden Situationen so ganz anders verhalten, als wir das eigentlich gerne würden. Eltern zu sein, ist heutzutage eine sehr herausfordernde Aufgabe und wenn wir es ohnehin schwer haben, ist es alles andere als hilfreich, wenn wir zusätzlich hart mit uns ins Gericht ziehen.

Das muss nicht so bleiben – wir können lernen freundlicher mit uns selbst zu sein, so dass wir uns in schwierigen Situationen den Rücken stärken und zu uns stehen, statt uns immer wieder zu sagen, dass wir nicht gut genug sind.

Der erfahrene Gestaltpädagoge und Achtsamkeitslehrer Lienhard Valentin zeigt Wege auf, wie wir eine wohlwollendere Haltung uns selbst gegenüber entwickeln können, so dass wir auch im Leben mit unseren Kindern weniger gestresst und mehr mit uns und unseren Werten im Einklang sind.
(erst ab 30 Teilnehmer:innen buchbar)

Referent:
Lienhard Valentin, Gestaltpädagoge, Achtsamkeitslehrer, Buchautor, Herausgeber der Zeitschrift „Mit Kindern wachsen“ und bekannt für seine humorvolle und einfühlsame Art, Eltern und Pädagogen die Praxis der Achtsamkeit zu vermitteln.

Zusammen leben

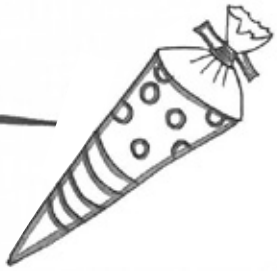
»

Vom Wellenreiten und Krone richten – was Familien stark macht

Tommy und Annika: „Der Sturm wird immer stärker.“
„Macht nichts. Ich auch.“ Pippi Langstrumpf
In anspruchsvollen Zeiten, während Krisen, wenn es nicht mehr rundläuft, braucht es Widerstandskraft – jedes einzelnen und auch der ganzen Familie.

Wie können wir also unser eigenes und auch das seelische Immunsystem unserer Kinder stärken, um selbstwirksam und optimistisch zu bleiben, auch wenn vieles ins Wanken gerät? Wie kann es gelingen, trotz widriger Umstände immer wieder aufzustehen und in die eigene Kraft zurückzufinden? Wie können wir im besten Fall gestärkt aus einer Krise herausgehen?
In diesem Impulsvortrag findet jede:r die Möglichkeit, mehr rund um das Thema „Resilienz“ zu erfahren und konkrete Ideen für mehr Selbstwirksamkeit und Stärkung der Widerstandskraft mitzunehmen.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern



Eltern stärken Eltern

Bei den eltern.chat Gesprächsrunden bekommen ich Anregungen zu aktuellen Themen, die mich und meine Familie beschäftigen. Gerade der Austausch mit anderen Eltern tut mir sehr gut.

» eltern.chat Moderatorin und Mama von 3 Kindern

Was ist eltern.chat?
www.elternbildung-vorarlberg.at/eltern.chat

Ich wollte nie schreien – und jetzt tue ich's doch!

Wenn einem der Geduldsfaden reißt, raten die einen dazu, tief zu atmen, die anderen bis 10 zu zählen. Wenn das aber nicht hilft?

In der Erziehung und Begleitung von Kindern gibt es wunderschöne Momente. Aber kaum jemand bringt uns so an unsere Grenzen und auch darüber hinaus. Oft sind die Gründe in der eigenen Geschichte, im Alltag oder im Beruf zu suchen. Das Kind ist nur der Auslöser, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Welche Möglichkeiten gibt es, Ruhe zu bewahren und gelassener zu reagieren?

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

„Mein Kind sollte …!"

Warum wir uns von Glaubenssätzen verabschieden dürfen
Kinder verhalten sich oft anders als wir meinen, dass sie sich verhalten sollten. Müssen wir sie also erziehen, damit sie unseren Vorstellungen entsprechen? Oder können wir Kinder begleiten, indem wir an Schwierigkeiten wachsen und einen neuen Blick auf die Realität finden?

„Mein Kind sollte … – sich die Zähne putzen lassen … nicht ‚blöder Papa' sagen, … und schon gar nicht sollte es beißen!" Völlig verständliche Wünsche sind das, und zugleich trennen sie uns von der Realität, in der Kinder Zähneputzen hassen, wütend sind und Ventile für ihre Gefühle suchen. Nur wenn wir uns auf die *wirkliche* Welt einlassen, finden wir neue und adäquate Wege mit Schwierigkeiten umzugehen, und mit Kindern zu *wachsen*, anstatt sie wie früher einfach unseren Glaubenssätzen entsprechend zu erziehen.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit" (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von www.mit-kindern-wachsen.de und für das Online-Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik (www.ave-institut.de).

Zusammen leben

»

Kinder können Krise

Genug Liebe und weniger Sorge
Wir können unsere Kinder sicher nicht zu sehr lieben, aber wir können uns vor lauter Liebe zu sehr sorgen. Zu viel Sorge schwächt unsere Kinder, statt sie in ihren Herausforderungen zu stärken. Zu viel Sorge verengt ihren Spielraum und unsere Wahrnehmung.
Als Eltern gehen wir leicht in die Falle einer „Heilen Welt“: Wir glauben, wenn wir nur alles richtig machen würden, gäbe es keine Schwierigkeiten. Doch wenn wir nicht gefangen sind in einer Vorstellung,
wie wir die Welt gerne hätten, sind wir frei dafür, wie sie eben ist, und können uns ganz einlassen, anstatt Krisen schnell wegmachen zu wollen.

Kinder können Krise. Auch kleine Menschen können an ihren Schwierigkeiten wachsen, wenn wir sie ihnen zutrauen. Mit ihnen können wir uns rüsten für die großen Krisen der Gegenwart!

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“ (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von www.mit-kindern-wachsen.de und für das Online-Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik (www.ave-institut.de).

Sich verstehen im Handumdrehen

Mit allen Sinnen sprechen lernen
„Winke-winke!“ – mit dieser Geste entzücken Babys seit jeher. Die meisten zeigen auch voller Stolz, dass sie schon “sooo groß!” sind. Babys benutzen gerne ihre Hände und ihren ganzen Körper um sich mitzuteilen. Babyzeichen ermöglichen den Kleinsten „mitzureden“ lange bevor sie verständlich sprechen können.

Die einfachen Gesten und Gebärden (angelehnt an die Deutsche Gebärdensprache) ermöglichen dem Kind Bedürfnisse und Gedanken auszudrücken.

Im Vortrag gebe ich einen Einblick in die Grundzüge und Theorie der Babyzeichen. Zudem werden Zeichen spielerisch (mit Fingerspielen, Liedern und Reimen) vermittelt die gleich im Familienalltag umgesetzt werden können. Du wirst überrascht sein, was Kommunikation alles kann.

Referentin:
Johanna Berktold, BA ist Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin, Mutter eines Zwergensprachenkindes, Kursleiterin für Zwergensprache und Dunstan Babysprache

Kinder sind nichts für Feiglinge

Das Abenteuer der Achtsamkeit für Erziehende.
Vor lauter Stress und To-Do-Listen meinen wir manchmal, wir hätten nicht einen Moment Zeit, uns einem Kind zuzuwenden. Oder wir vergessen vor lauter Erziehung, Ratgebern und Pädagogik das Kind vor unseren Augen.

Achtsamkeit bedeutet, aus der Getriebenheit aussteigen und unsere Gedankenverlorenheit hinter uns lassen, um uns einzulassen, ganz einlassen – in schwierigen Momenten und in Augen-Blicken der Leichtigkeit. Kinder sind kompetent und keine Objekte unserer Erziehung. Leben und Arbeiten mit Kindern ist Herausforderung und Chance. Mit ihnen beginnt ein Übungsweg. Und manchmal beginnen wir „die Fahrt zu genießen" und uns selbst und dem Leben neu auf die Spur zu kommen.

Seit Jahrtausenden üben sich Menschen in der Achtsamkeitspraxis und in formaler Meditation. Doch wir können unser ganzes Leben und Arbeiten mit Kindern als spirituellen Weg begreifen, unsere Aufmerksamkeit nach innen und außen zu schulen und Herz und Sinne zu öffnen – Grundkompetenzen aller großen spirituellen Wege.

Referent:
Mag. Steve Heitzer, Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung. Er ist Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit" (Arbor-Verlag) und schreibt unter anderem für die Zeitschrift von www.mit-kindern-wachsen.de und für das Online-Magazin AVE Achtsamkeit in der Pädagogik (www.ave-institut.de).

Kunterbunter Alltag in unserer Einrichtung

Ich möchte mich bedanken, für die tollen Anregungen. Es war wieder so viel Neues und Ansprechendes dabei, was wir gleich bei uns umgesetzt haben.

» Elementarpädagogin, Oberland

Bekommst du unseren Newsletter?
Gleich anmelden: anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at

Zusammen leben

»

Mobbing

Von Mobbing sprechen wir, wenn eine oder mehrere Personen systematisch versuchen, einem anderen Menschen Schaden zuzufügen und einen Gewinn aus ihrem Machtrausch ziehen. Das betroffene Kind ist fast chancenlos und braucht Hilfe von außen. Mobbing vergiftet das Klima in einer Gruppe nachhaltig und erschwert ein fröhliches, freundschaftliches Miteinander.
Was können Eltern vorbeugend tun?
Wie soll vorgegangen werden, wenn Mobbing auftritt?
Welche Interventionen haben welche Auswirkungen auf das betroffene Kind?

Ziele des Abends
Die Eltern können Streit und Mobbing klar unterscheiden.
Sie wissen, wie sie vorgehen sollen, wenn ihr Kind von Mobbing erzählt.
Die Eltern werden darin bestärkt, Täterverhalten beim eigenen Kind nicht zu dulden und wirkungsvoll zu intervenieren.

Referent:
Martin Türtscher, Vater von fünf Kindern, Volks- und Hauptschullehrer, seit vielen Jahren Beratungslehrer. Seine Aufgabe ist es, Kinder, Lehrpersonen und Eltern bei Schwierigkeiten im Beziehungsfeld Schule zu beraten und zu begleiten.

Geschwisterliebe – Geschwisterrivalität

Eltern freuen sich oft, wenn sie ein zweites Kind planen, dass ihr erster Sprössling nun endlich einen Spielpartner bekommt. Doch ein Geschwisterchen bringt nicht immer den erwarteten Segen ins Haus. Es gibt viele Situationen, in denen scheinbar unwichtige Gründe zum Streit zwischen Geschwistern führen. Wie entsteht Geschwisterrivalität und was sind die Hintergründe für die „ewigen Streitereien"?

Referentin:
Mag.ª Manuela Lang, BA. MSc. (Studien in Frühpädagogik, Elementarpädagogik, Child Development), Leitende Lehrbeauftragte in elementarpädagogischen Ausbildungen (WIFI, Schloss Hofen), Pädagogische Leitung von Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin & Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

» Neu

Geschwister – große Schwester, Mittelkind, Nesthäkchen oder Zwillingskind

Die Dynamik zwischen Geschwistern prägt uns auf vielfältige Weise. In diesem beständigen Lernfeld von Zusammenhalt und Konkurrenz entwickelt sich auch unsere Persönlichkeit. Dabei spielt es auch eine entscheidende Rolle, ob wir als ältestes, mittleres oder jüngstes Kind in die Familie geboren werden – oder sogar als Zwillingskind in diese Welt hineinwachsen.

Welche Chancen und Herausforderungen bergen die jeweiligen Geschwistersituationen? Wie können wir als Eltern darauf eingehen und die Entwicklung der einzigartigen Persönlichkeiten unserer Kinder positiv unterstützen?

In diesem Vortrag erfahrt ihr, wie ihr die individuellen Bedürfnisse eurer Kinder in verschiedenen Geschwistersituationen erkennen und darauf einfühlsam reagieren könnt.

Referentin:
Maria Längle, 3-fach Mama, 3-fach Schwester – u.a. auch mit Zwillingserfahrung,
Pädagogin, Elternbildnerin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Hochsensible Kinder erkennen & liebevoll begleiten

Tauche ein in die Welt der Hochsensibilität

Hochsensibilität ist ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. Hochsensible Menschen haben die Fähigkeit um ein Vielfaches mehr Reize aufzunehmen und zu verarbeiten.
Was ist Hochsensibilität?
Welche Ausprägungen gibt es?
Wie wichtig ist das Umfeld für die Entfaltung des Potenzials?
Diese wichtigen Fragen klären wir im Vortrag. Gemeinsam tauchen wir ein in die bunte Welt der vielen Fragen, starken Gefühlen und tiefen Emotionen.

Referentin:
Andrea Latzer, Sozialpädagogin, Dipl. Jugend- und Erziehungsberaterin,
Dipl. Fachpädagogin für Hochsensibilität, Mutter von 3 erwachsenen Söhnen

Zusammen leben

»

Wir haben ein Einzelkind

Ist es deshalb benachteiligt? Vielleicht sogar ein „armes Kind“, einsam oder ein verwöhnter Egoist?
Wir haben viele Vorurteile gegenüber Einzelkindern: Sie sind überbehütet und sie stehen im Mittelpunkt, sind ichbezogen und können nicht teilen, sie sind altklug und sozial wenig kompetent, sogar verhaltensauffällig.

Eben „typisch Einzelkind“? Was heißt es, ohne Geschwister aufzuwachsen und nur Erwachsene als Bezugspersonen zu haben?
Einzelkinder sind besser als ihr Ruf. Sie verfügen über Stärken, die wir näher beleuchten wollen.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Wenn aus Stiefeltern Bonuseltern werden

Auch wenn die Trennung oder Scheidung der Eltern für Kinder schmerzhaft ist und einen Verlust bedeutet, so kann der neue Partner von Papa oder Mama ein wunderbarer Bonus sein.

Die Mitglieder einer Patchworkfamilie stehen am Beginn einer gemeinsamen Reise. Einer Reise mit Höhen und Tiefen. So packen wir einen Koffer mit viel Liebe und Verantwortungsgefühl, aber auch den Willen zur persönlichen Entwicklung, Geduld und Konfliktfähigkeit. Und wenn wir die Grenzen des anderen respektieren und miteinander im Gespräch bleiben, kann diese Reise ein Gewinn für alle sein. Ein familylab Impulsvortrag, der Konflikte und Herausforderungen anspricht und Möglichkeiten aufzeigt, wie eine Patchworkfamilie wachsen kann, zusammen und über sich hinaus.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Patchworkfamilien – Chancen und Risiken

Das Zusammenleben in einer Familie ist schon kompliziert genug, wie schafft man es dann in einer Patchworkfamilie? Die Rollen und Zuständigkeiten sind unklar, Kreativität ist gefragt. Das Miteinander eröffnet ein großes Feld an Problemen aber auch an Chancen und Möglichkeiten.
Der Referent berichtet aus seiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, die in unterschiedlichsten Familienformen zusammenleben und lädt dazu ein, eigene Fragen und Beispiele mitzubringen.

Referent:
Mag. Harald Anderle, Psychologe, Psychotherapeut im Vorarlberger Kinderdorf, verheiratet, Vater von vier Kindern

Inklusion bringt allen was!

Oder: Was brauchen Kinder für ein gelingendes Leben?
Alle Eltern wünschen sich für ihr(e) Kind(er) ein glückliches, unbeschwertes und erfülltes Leben. Um unseren Kindern den Weg für ein solches Leben zu ebnen, können wir ihnen neben Liebe, Fürsorge und Bildung auch Strategien mitgeben, um mit neuen, mitunter herausfordernden Situationen umzugehen. Je vielfältiger unsere Erfahrungen sind, umso besser und robuster meistern wir ungewohnte Situationen.

Das Leben in einer Gemeinschaft, in der ALLE einen Platz haben, mit all ihren Besonderheiten und Talenten, lässt alle von allen lernen und schafft damit einen reichen Erfahrungsschatz für ein gelingendes Leben. Wenn die Erwachsenen den Mut und die Offenheit haben, ist das natürlichste Lernfeld dafür das Zusammenleben, Zusammen-lernen, Zusammen-wachsen von Kindern mit und ohne Behinderung. Denn es ist normal, verschieden zu sein!

Referentin:
Mag.ª Nicole Klocker-Manser, Erziehungswissenschaftlerin, Inkluencerin, Mutter einer Tochter mit und einer Tochter ohne Behinderung, Vorstandsmitglied im Verein Integration Vorarlberg, Herausgeberin des Kinderbuches „Himmelblau"

Zusammen leben

»

» Neu

Diversität im Kinderzimmer

Was bedeutet eigentlich "normal"?
Kinder lernen nicht nur von direkten Bezugspersonen wie Eltern, Geschwistern und Pädagogen, sondern auch von Büchern, Medien, Spielsachen und kreativen Aktivitäten. Diese Vielfalt eröffnet Kindern die Möglichkeit, verschiedene Lebensweisen und Perspektiven kennenzulernen und ein flexibleres Verständnis von "Normalität" zu entwickeln.
Besonders die kulturelle und ethnische Vielfalt steht bei diesem Vortrag im Vordergrund. Durch spielerische Angebote und bereichernde Gespräche, die verschiedene Kulturen repräsentieren, können Kinder die Welt in ihrem anders sein entdecken und mehr Verständnis dafür entwickeln. Aber es stärkt auch das Selbstbewusstsein, ebenso Vorbilder zu haben, die ihrer eigenen Identität entsprechen.
Komm mit auf diese besondere Reise, wie wir mehr Vielfalt in unsere Kinderzimmer bringen!

Referentin:
Mirjam Paul, Mama von 2 Kindern, Eltern- Kind Gruppenleiterin, Diplom Sozialbetreuerin für Familienarbeit, Pflegeassistentin, Absolventin des Lehrgangs für Lebens- und Sozialberatung, Elternbildnerin i.A.

„Mami – der Tom hat zwei Mütter!“
Oder warum heißt die Lea jetzt Lukas?

Zwar ist LGBTIQ+ medial und gesetzlich in unserer Lebensmitte angekommen. Doch selbst wenn gleichgeschlechtliche Paare mittlerweile den Bund der Ehe schließen und Kinder adoptieren können: die sogenannten Regenbogenfamilien rücken dennoch regional unterschiedlich schnell in das selbstverständliche Bild unserer Gesellschaft. Oder wie ist das mit dem Nachbarsmädchen, dass sich wie ein Junge kleidet und Lukas genannt werden möchte?
Für uns als Eltern mag es im Moment noch etwas schwierig sein, mit unseren Kindern offen und souverän darüber zu reden. Dabei geht es in diesem Thema nicht primär um Erklärungen sexueller Zusammenhänge, sondern vielmehr um ein Etablieren eines respektvollen Miteinander in einer diversen und geschlechtergerechteren Gesellschaft.

Referentin:
Nina Leopold, Sexualpädagogin des EFZ Feldkirch (efz.at/wolke6)

Rituale – und wie sie unser Familienleben bereichern

Rituale sind so vielfältig und individuell, wie das ganze Leben. Es gibt jährliche Rituale, aber auch alltägliche, gesellschaftliche oder familieninterne Rituale. Sie geben uns Halt und Struktur. Sie geben uns die Möglichkeit, miteinander in Beziehung zu gehen.
Rituale sind zentraler, identitätsstiftender Bestandteil eines Familienlebens und begleiten uns durch den Alltag. Warum aber sind sie so wichtig für uns? Warum ist es sinnvoll, an bestimmten Ritualen festzuhalten oder andere wiederum zu verändern und anzupassen?
In diesem Vortrag gehen wir dem Zauber von Ritualen nach. Ihrer Bedeutung für Kinder und ihre Familien. Aber auch ihrer Wichtigkeit in Spielgruppen, Kindergärten und Schulen. Wir stellen uns zudem die Frage, welche Auswirkungen der Verlust von Ritualen für unsere Kinder haben kann oder wie sich auch neue Rituale integrieren lassen.

Referentin:
Dr.in Veronika Burtscher-Kiene, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Bloggerin www. erziehungsgedanken.com, zweifache Mama

Weil der Tod zum Leben gehört

Abschiede, Verluste und Sterben gehört auch schon für kleine Kinder zum Lebensalltag. Der Tod eines geliebten Haustiers, eines Angehörigen in der Familie oder im Bekanntenkreis, sind wichtige Anlässe mit dem Kind über Tod und Sterben ins Gespräch zu kommen. Wie spreche ich mit Kindern über den Tod? Wie trauern eigentlich Kinder? Wie kann ich Kinder in ihrer Trauer unterstützen?
Dabei fließen viele praktische Anregungen, Übungen und auch Buchempfehlungen ein und ich möchte jede und jeden darin bestärken, einen guten Weg mit diesem herausfordernden Thema zu finden.

Referentin:
Katja Felder, Lebens- und Sozialberaterin, Trauerbegleiterin, 5-fache Mutter

Zusammen leben

»

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Kinder ins Leben zu begleiten ist gleichzeitig eine große Freude und eine große Herausforderung. Viele Eltern möchten mit ihren Kindern andere Wege gehen, als sie es in ihrer eigenen Kindheit erlebt haben, aber das ist alles andere als leicht. Einerseits möchten wir unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten, aber wer kennt nicht die Tage, die wir nur hoffen irgendwie zu überstehen.

An diesem Abend geht es vor allem darum, Kinder und ihre Bedürfnisse besser sehen und verstehen zu lernen. Mit anschaulichen Beispielen aus der modernen Bindungs- und Gehirnforschung macht Lienhard Valentin deutlich, wie aus Überlebensmomenten Gelegenheiten werden können, unsere Kinder und ihre Entfaltung zu unterstützen und selbst innerlich zu wachsen.
(erst ab 30 Teilnehmer:innen buchbar)

Referent:
Lienhard Valentin, Gestaltpädagoge, Achtsamkeitslehrer, Buchautor, Herausgeber der Zeitschrift „Mit Kindern wachsen“ und bekannt für seine humorvolle und einfühlsame Art, Eltern und Pädagogen die Praxis der Achtsamkeit zu vermitteln.

Austausch im Purzelbaum

Wir waren eine sehr tolle Purzelbaum-Gruppe und hatten dadurch eine angenehme Atmosphäre um auch über "kritische" Themen zu sprechen.

» Teilnehmerin Purzelbaum Eltern-Kind-Gruppe

Was sind Eltern-Kind-Gruppen?
www.elternbildung-vorarlberg.at/purzelbaum

Väter und Jungs »

Väter und Jungs

»

Die Bedeutung des Vaters im Leben des Kindes

Der Vater ist durch seine besondere Erziehungshaltung wesentlich an einer gesunden Entwicklung des Kindes beteiligt. Dabei spielt die Zeit, die er mit seinen Kindern verbringt, nicht die Hauptrolle, viel mehr kommt es auf die Qualität der Beziehung zwischen Vater und Kind an. Väter erziehen anders als Mütter und können dadurch eine wichtige Ergänzung bilden, welche es dem Kind erleichtern kann, mit sich und seiner Umwelt positiv umzugehen. Der männliche Zugang des Vaters gibt den Kindern Halt und Vertrauen, um ihren eigenen Weg zu finden.

Referent:
Mag. Harald Anderle, Psychologe, Psychotherapeut im Vorarlberger Kinderdorf,
verheiratet, Vater von vier Kindern

Mein Sohn – wie tickt er?

Sind Buben anders, sind sie schwieriger?
Weshalb sind sie oft aggressiver
und müssen ihre Stärke beweisen?
Die körperliche und seelische Entwicklung von Buben verläuft etwas anders als bei Mädchen, deshalb haben sie auch andere Bedürfnisse.

Wir wollen keine kleinen Machos erziehen – aber auch keine Softies.
Was ist in unserer Zeit wichtig, welche neue Art Mann soll aus unseren Buben werden?

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

Versteh’ einer die Jungs?!

Gebrauchsanweisungen für Buben und Burschen
„Manchmal kann er so anhänglich sein und dann stößt er mich wieder vor den Kopf“, meinte eine ratlose Mutter. Sie ticken einfach anders, die Jungs, und oft ist es gar nicht so leicht für Mütter, die eigenen Söhne zu verstehen. Sie sind ruppiger, reden nicht so viel, spielen nicht mit dem Spielzeug, sondern wollen es auseinander nehmen und in der Pubertät ist es manchmal fast beängstigend, weil man ihnen als Mutter nicht folgen kann.

Umgekehrt stellt sich die Frage, was man als Mutter tun muss, damit man von den Söhnen auch respektiert wird. Der Abend richtet sich an Mütter und Pädagoginnen, aber ebenso willkommen sind alle Männer, die eigentlichen Buben-Experten in Familie und Schule.

Referent:
Dr. Markus Hofer leitete viele Jahre das Männerbüro in Vorarlberg – also ein Mann, der glaubt, sich bei Männern etwas auszukennen, Buchautor, tätig in der Erwachsenenbildung

Impulse für den Alltag mit Kindern

Tolle Impulse für mich und meine Familie, sehr authentische Referent:innen, die begeistern können!

» Papa von 2 Kindern

Das Vortragsarchiv der Elternbildung:
www.elternbildung-vorarlberg.at/vortrag

Digitale Welt

»

Digitale Welt

»

Snapchat, Instagram, TikTok und Fortnite im Kinderzimmer

Tipps zur Medienerziehung von Kindern im Kindergarten- und Volksschulalter
Handy, Tablet, Spielkonsolen und Computer sind heute aus vielen Haushalten nicht mehr wegzudenken. Kein Wunder also, dass neue Medien für Kinder im Kindergarten- und Volksschulalter bereits einen großen Stellenwert einnehmen. Doch wir Eltern sind oft verunsichert und besorgt:
Soll man den Wunsch nach dem eigenen Handy oder Computer im Kinderzimmer erfüllen? Was mache ich, wenn mein Kind nur noch an der Spielkonsole „hängt"? Wann ist das richtige Alter für den Einstieg in soziale Netzwerke wie Snapchat und Instagram?
Praxisnah wird vermittelt, wie Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder begleiten können.

Referent:
Mag. Andreas Prenn, Leiter Supro (Werkstatt für Suchtprophylaxe), Vater von drei Kindern

Smartphones, Tablets & Internet: Wie können Familien damit umgehen?

Medien sind ein großer Teil unseres Alltags und üben schon auf die Kleinsten große Faszination aus. Deshalb fragen sich viele Eltern: Wie können wir als Familie damit umgehen? Mit dieser Frage, vielen praktischen Tipps und einigen weiteren Themen beschäftigt sich der Vortrag:

- Was sollten Eltern beachten, wenn ihre Kinder Medien nutzen?
- Was machen Kinder / Jugendliche im Netz?
- Sind Medien schädlich und machen z.B. süchtig oder gewalttätig?
- Wann macht das erste Handy Sinn? Worauf sollte man bei der Nutzung achten?
- Wo finden Eltern kindgerechte Apps und Webseiten?
- Faszination digitale Spiele: Was steckt dahinter?
- Wie können Eltern die Mediennutzung ihrer Kinder begleiten?

Im Anschluss werden gerne Fragen beantwortet und offene Themen miteinander diskutiert.
Die Referentin passt den Vortrag gerne auf das jeweilige Setting (Kindergarten, Volksschule, Unterstufe, altersgemischt) an.

Referentin:
Mag.ª (FH) Conny Lang, Medienexpertin
Conny Lang ist bereits seit 2010 sehr aktiv in Vorarlberg und Liechtenstein unterwegs und arbeitet dabei direkt mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrpersonen. Sie hat bereits mehrere Tagungen zum Thema organisiert und unzählige Fachartikel publiziert und ist selbst Mama einer Tochter.

Smartphone sicher nutzen

Zum Ende der Volksschule bekommen viele Kinder ihr erstes Smartphone und sind mit der Fülle an Funktionen und Einstellungen häufig überfordert. Mithilfe von praktischen Beispielen erklärt die Referentin wie man das Smartphone sicher nutzt, außerdem widmet sie sich im Vortrag folgenden Themen:

- Was sind gute Regeln für die Handynutzung?
- Wie können Apps, wie WhatsApp, Instagram oder Snapchat, sicher genutzt werden?
- Wie kann ich Smartphones schützen?
- Wie erstellt man ein sicheres Passwort?
- Was gibt es bei Digitalen Spielen zu beachten?
- Soll ich meinem Kind eine Smartwatch kaufen?
- Macht eine Überwachungssoftware Sinn?

Im Anschluss werden offene Fragen und Themen diskutiert.

Referentin:
Mag.ª (FH) Conny Lang, Medienexpertin
Conny Lang ist bereits seit 2010 sehr aktiv in Vorarlberg und Liechtenstein unterwegs und arbeitet dabei direkt mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrpersonen. Sie hat bereits mehrere Tagungen zum Thema organisiert und unzählige Fachartikel publiziert und ist selbst Mama einer Tochter.

Ein Angebot, das begeistert

Spannendes Thema, kostengünstig, einfach in der Organisation und Eltern die begeistert sind – Danke für das wertvolle Angebot!

» Elementarpädagogin aus Bregenz

Mehr zu den Vorträgen:
www.elternbildung-vorarlberg.at/vortraege

Digitale Welt

»

» Neu

Künstliche Intelligenz im Schüleralltag

In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz (KI) und beleuchten ihren Einfluss auf den Alltag unserer Kinder.
Im Rahmen dieser Veranstaltung werden wir uns folgenden Fragen widmen:
Sollten Kinder einen aktiven Zugang zu KI haben?
Was sind die vielfältigen Möglichkeiten, die KI-Technologien wie ChatGPT und andere Systeme bieten, um alltägliche Problemstellungen und Lerntätigkeiten zu bereichern?
Welche Herausforderungen und Risiken sind mit ihrem Einsatz verbunden?
Das Ziel des Referenten ist es, ein sachliches Verständnis für die Chancen und Gefahren von KI zu vermitteln und Wege aufzuzeigen, wie KI verantwortungsvoll in den Alltag integriert werden kann, um unsere Kinder optimal auf die Zukunft vorzubereiten.

Referent:
Thomas Schroffenegger, Dozent an der PH Vorarlberg für Medienpädagogik und Mathematik-Didaktik, lehrt und forscht in diesen Bereichen. Er interessiert sich für die Integration von Technologie in der Bildung und entwickelt innovative Lehrmethoden und Lernmedien.

» Neu

Digitales Bewusstsein als Familie

Sicher, klug & bewusst durch die digitale Welt navigieren
In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es wichtiger denn je, unsere Kinder sicher und positiv zu begleiten.
Doch wie sieht eine gesunde Balance zwischen der digitalen und realen Welt aus?
Welche Maßnahmen können wir ergreifen, um die persönlichen Daten unserer Kinder zu schützen und Betrugsversuchen vorzubeugen?
Können wir überhaupt verlässliche Informationen von Fake News unterscheiden?
Und was tun, wenn Algorithmen unsere Kinder fesseln?
Entdecke, wie du Strategien und Informationen nutzen kannst, um die Medienkompetenz deiner Familie zu stärken und sicher durch die digitale Landschaft zu navigieren.

Referent:
Marco Esposito, MSc. Digitale Transformation, BA IBWL Entrepreneurship und Innovation, Dozent an der FH Dornbirn und beim Digitalen Campus, Content Creator und Digitalstratege

» Neu

Super Mamas?!

Schluss mit vergleichen, messen und normieren!
Frauen* stehen in unserer Gesellschaft oft unter enormen Druck, unrealistischen Schönheitsstandards und Vorstellungen des Mama-Seins zu entsprechen. Scheinbar perfekte Körperbilder und Inszenierungen des Alltages werden uns ständig präsentiert und suggerieren, dass wir nur dann schön und erfolgreich sein können, wenn wir diesen Idealen entsprechen.

Woher kommt dieser unbedingte Wille, immer etwas an uns ändern zu müssen? Wie beeinflussen gesellschaftliche Normen und Erwartungen das Selbstbild von Frauen*? Welche Maßnahmen können ergriffen werden, um Bodyshaming und Fake-Inszenierungen in der Gesellschaft zu bekämpfen und ein gesünderes Körperbild und Selbstwahrnehmung bei Mamas zu fördern?

Referentin:
Dr.in Rebecca Sonnweber, Sprach- und Medienwissenschaftlerin, Pädagogin, Yogalehrerin mit Fokus auf Achtsamkeit, Ritualgestalterin, Mama

» Neu

Jenseits der Filter

Idealisierte Körperbilder im digitalen Raum setzen Jugendliche unter Druck
Medien, Werbung und Gesellschaft prägen ein Bild von Körperlichkeit das uns dazu veranlasst, uns selbst und andere fortlaufend zu beurteilen und zu verurteilen. Der damit erzeugte Druck auf Jugendliche ist enorm, da realitätsferne Ansprüche an das eigene Aussehen gerade in einer Lebensphase, in der die eigene Identität noch nicht gefestigt ist, eine große Belastung darstellen.

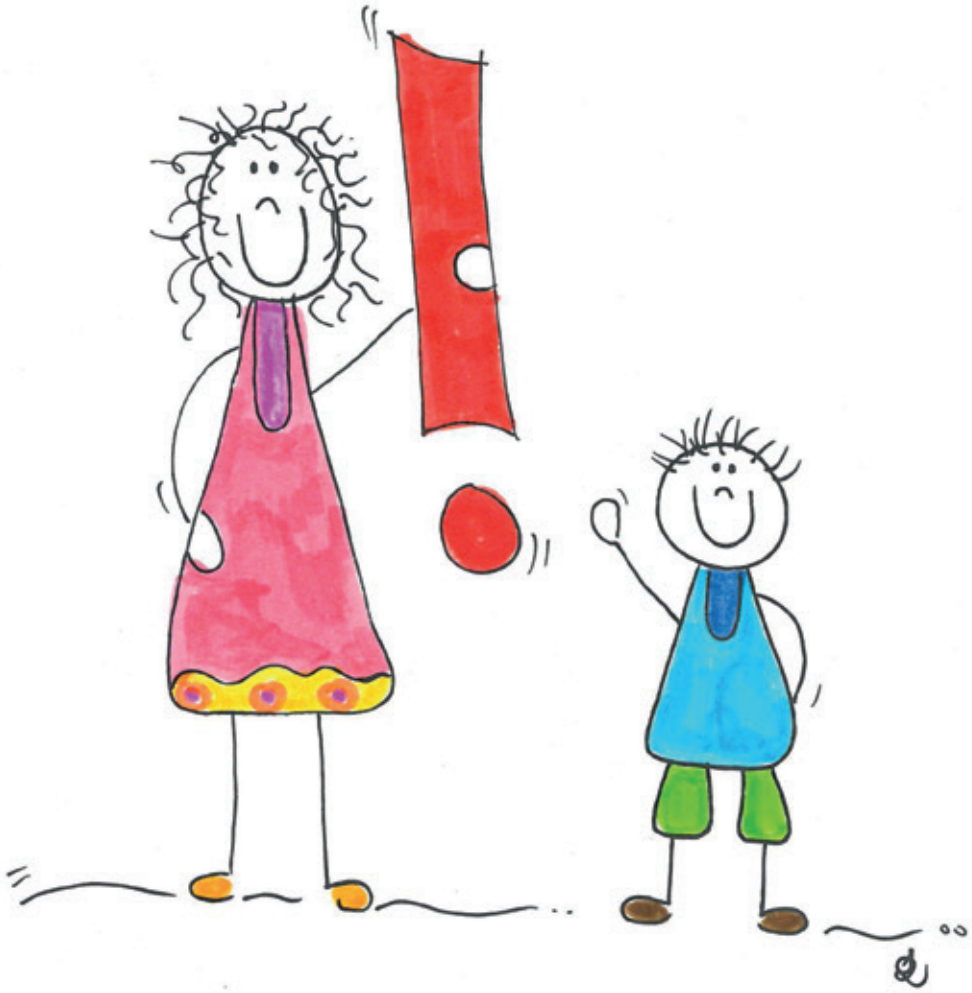
Die Konsequenzen einer Normierung von Schönheit sind deutlich: eine zunehmende Anzahl von Essstörungen, die Verbreitung von Bodyshaming, sowie eine flächendeckende negative subjektive Körperwahrnehmung.

Wie beeinflussen die Bilder in den Sozialen Medien die Wahrnehmung des eigenen Körpers bei Jugendlichen – und auch bei mir selbst?
Warum führt die tägliche Mediennutzung zu Unzufriedenheit?
Und wie können Eltern ihren Kindern zu einem gesunden Körpergefühl verhelfen?

Lasst uns gemeinsam hinter die Filter schauen und unseren Kindern ein positives Körperbild mit auf den Weg geben!

Referentin:
Dr.in Rebecca Sonnweber, Sprach- und Medienwissenschaftlerin, Pädagogin, Yogalehrerin mit Fokus auf Achtsamkeit, Ritualgestalterin, Mama

Clevere Familien »



Clevere Familien

»

» Neu

Less Waste Familie

Nachhaltig und Sparfüchse
Geld sparen und gleichzeitig nachhaltiger leben mit der Zero Waste-Philosophie: refuse, reduce, reuse, recycle, rot.
Was brauchen wir wirklich?
Was kann wiederverwendet werden?

Zero Waste mag auf den ersten Blick stressig wirken und nach einem Ding der Unmöglichkeit klingen.
Doch bei Themen wie Unterwegs mit Kindern, Kochen, Körperpflege, Kleidung, Einkaufen, Geburtstagspartys oder Geschenken lässt sich nicht nur sparen, sondern kann Zero Waste auch ganz bewusst in den Alltag integriert werden.
Wie das gelingen kann? Lasst uns gemeinsam entdecken!

Referentin:
Mirjam Paul, Mama von 2 Kindern, Eltern- Kind Gruppenleiterin, Diplom Sozialbetreuerin für Familienarbeit, Pflegeassistentin, Absolventin des Lehrgangs für Lebens- und Sozialberatung, Elternbildnerin i.A.

Plastikfrei einkaufen?! – *Geht das auch als Familie?*

Plastik vermeiden im stressigen Familienalltag – zu anstrengend und eigentlich unmöglich? Ganz und gar nicht!

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie vor allem beim Einkaufen jede Menge Plastikmüll einsparen können – ohne Stress und den Anspruch alles perfekt machen zu müssen. Sie erhalten viele praktische Tipps, die Sie sofort zu Hause umsetzen können.

Der Vortrag richtet sich an alle, die etwas ändern wollen, aber nicht wissen, wie Sie anfangen sollen.

Referentin:
Christine Balko, Nachhaltigkeitscoach, Autorin des Buches „Plastikfrei einkaufen leicht gemacht“ und zweifache Mutter. Mit viel Herzblut zeigt sie Familien, wie sie durch kleine Veränderungen mehr Nachhaltigkeit in ihren Alltag bringen – ganz ohne Stress und den Anspruch alles perfekt machen zu müssen.

Natürlich sauber!

Einfach putzen ohne Chemie
Die meisten von uns haben unzählige Reinigungsmittel zu Hause. Viele davon enthalten Mikroplastik und bedenkliche Inhaltsstoffe, die schädlich für Sie, Ihre Familie und die Umwelt sind. Zudem entsteht dadurch viel Verpackungsmüll.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie in wenigen Minuten umweltfreundliche Reinigungsmittel herstellen, die Sie begeistern. Gemeinsam mischen wir ein Spülmittel, einen Glas- und Allzweckreiniger sowie ein Scheuermittel für hartnäckige Verschmutzungen an.

Mit diesen vier Reinigern bekommen Sie Ihr Zuhause ganz „natürlich" blitzeblank.
(max. 12 Teilnehmer:innen, € 10,– Materialkosten pro Teilnehmer:in)

Referentin:
Christine Balko, Nachhaltigkeitscoach, Autorin des Buches „Plastikfrei einkaufen leicht gemacht" und zweifache Mutter. Mit viel Herzblut zeigt sie Familien, wie sie durch kleine Veränderungen mehr Nachhaltigkeit in ihren Alltag bringen – ganz ohne Stress und den Anspruch alles perfekt machen zu müssen.

Umweltfreundlich wickeln

Der Stoffwindel-Workshop
Sind Stoffwindeln besser als Pampers & Co.?
Welche verschiedenen Windelsysteme gibt es und welches passt zu mir?
Was sind die Vor- und Nachteile?
Wie viele Windeln brauche ich und welche Kosten kommen auf mich zu?
Wie oft muss ich die Windel wechseln und waschen?
Habe ich dadurch mehr Aufwand?
Eignen sich Stoffwindeln für die Fremdbetreuung?
Gibt es auch andere umweltfreundliche Alternativen?

Im Workshop erfahren Sie alles, was Sie zum Thema Stoffwindeln wissen müssen, um erfolgreich damit zu wickeln. Er richtet sich an Schwangere, werdende Eltern, Familien und Pädagoginnen, die sich einen ersten Überblick verschaffen wollen oder bereits Stoffwindeln haben, sich bei der Anwendung aber noch schwertun.

Referentin:
Christine Balko, Nachhaltigkeitscoach, Autorin des Buches „Plastikfrei einkaufen leicht gemacht" und zweifache Mutter. Mit viel Herzblut zeigt sie Familien, wie sie durch kleine Veränderungen mehr Nachhaltigkeit in ihren Alltag bringen – ganz ohne Stress und den Anspruch alles perfekt machen zu müssen.

Clevere Familien

»

Berufliche Auszeiten und optimaler Wiedereinstieg „KarenzAktiv“

„KarenzAktiv“ ist ein kostenloses Angebot zur Unterstützung von Eltern, die Karenz zu planen, aktiv zu gestalten und den Wiedereinstieg erfolgreich umzusetzen. Unser Ziel ist es, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern. Das Projekt wird von der AK Vorarlberg in Zusammenarbeit mit ABZ*AUSTRIA umgesetzt und ist gefördert aus Mitteln des Landes Vorarlbergs. Wir bieten Vorträge und Workshops, in denen Wissen weitergegeben und Themen im gemeinsamen Austausch lösungsorientiert bearbeitet werden können:

- wie kann der berufliche Wiedereinstieg aussehen
- wie können Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden
- wie sind Arbeitszeiten und Kinderbetreuung organisierbar
- Wege und Möglichkeiten zur finanziellen Absicherung
- wenn gewünscht, kann das Angebot gemeinsam mit einer Referent:in der AK Vorarlberg durchgeführt und mit konkreten arbeits- und sozialrechtlichen Themen ergänzt werden

Referentin:
abz*austria, Mag.ª Gudrun Berger, Beraterin KarenzAktiv

Ganz schön aufgeklärt!

Was Kinder heute über Sexualität wissen sollten.
Kinder sind von Natur aus neugierig: Sie beobachten genau und suchen nach Erklärungen. Sie stellen Fragen und erwarten Antworten. Dies betrifft auch den Bereich Sexualität und Aufklärung.
Eltern reagieren oft unsicher:

Wann ist es Zeit, ein Kind aufzuklären?
Wie finde ich die richtigen Worte?
Wie genau beantworte ich Fragen?
Wie gehe ich mit sexualisierten Schimpfworten um?
Wie reagiere ich, wenn mein Kind sich selbst befriedigt?
Und wenn sie dann in die Pubertät kommen…?
Kinder können von ihren Eltern lernen, offen, selbstbewusst und verantwortungsvoll ihren Körper zu entdecken und damit umzugehen.

Referentin:
Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin.

Eine Bereicherung für unsere Gemeinde

Schön, dass es jetzt auch bei uns im Dorf eine Purzelbaum-Eltern-Kindgruppe gibt. Die jungen Familien schätzen dieses Angebot sehr.

» Gemeinderätin im Unterland

Gibt es bei euch schon eine Purzelbaum-Gruppe?
www.elternbildung-vorarlberg.at/purzelbaum

Leichtigkeit im Alltag

Kunterbunt, kreativ, anregend, was zum Schmunzeln oder auch zum Nachdenken. Eure Insta-Seite ist wirklich für uns Alltagsheld:innen gemacht.

» Mama und Pädagogin aus dem Bregenzerwald

Folgst du uns schon?
eltern.sind.alltagshelden

Wohlbefinden & Gesundheit »

Wohlbefinden & Gesundheit

»

Familienküche – bunt, flexibel, abwechslungsreich

Im Familienalltag ist die Zeit fürs Kochen und Essen oft knapp. Mahlzeiten finden zudem immer häufiger in Betreuungseinrichtungen und außer Haus statt. Das macht gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch besonders wertvoll.

Welche einfachen Gerichte sind schnell auf dem Tisch und trotzdem vollwertig? Wie kommen auch Vegetarier:innen zu allen wichtigen Nährstoffen? Wie lassen sich kalte Mahlzeiten rasch aufpeppen? Und wie kann ein Wochenplan helfen, den Überblick zu bewahren?

Diese Themen werden im Workshop besprochen und gemeinsam erarbeitet. Ein paar Kostproben sorgen für einen genussvollen Ausklang, eine Auswahl an Rezepten gibt es zum Mitnehmen.

Referentin:
Mag.ª Birgit Kubelka, BSc., Diätologin, Ernährungswissenschafterin, Achtsamkeits- und MBSR-Lehrerin, aks gesundheit GmbH Ernährungsberatung und Diättherapie, Gesundheitsbildung

» Neu

Bewegung für mich – Bewegung für uns

Bewegung ist nicht nur für die körperliche Gesundheit wichtig. Sie unterstützt auch das mentale Wohlbefinden, schafft Ausgleich und mehr Zufriedenheit. Neben familiären Verpflichtungen, beruflichen Tätigkeiten und anderen Aufgaben fällt es im Alltag jedoch oft schwer, sich Zeit für ausreichend Bewegung zu nehmen.

- Welche positiven Auswirkungen hat Bewegung auf meine körperliche, psychische und soziale Gesundheit?
- Welche Vorbildrolle kommt mir als Elternteil in der Bewegungserziehung meiner Kinder zu?
- Und welche Tipps und Tricks helfen, um Bewegung in einem hektischen Berufs- und Familienalltag unterzubringen?

In ihrem Vortrag erklärt Julia Kritzinger, wie sich Eltern mit regelmäßiger Bewegung nicht nur selbst, sondern auch ihrer Familie etwas Gutes tun können.

Referentin:
Julia Kritzinger hat Sportwissenschaften und Public Health studiert und arbeitet in der Abteilung für Gesundheitsförderung der Österreichischen Gesundheitskasse. Bewegung ist ihre große Leidenschaft – egal ob privat als Mama, als Trainerin von Kindern im Verein oder über ihre Vorträge zur Bewegungsförderung.

Natürliche Pflegemethoden

Wickel und Kompressen helfen die Abwehrkräfte zu stärken, Beschwerden zu lindern und unterstützen den Heilungsprozess auf natürliche Weise.
Da Kinder im Krankheitsfall vermehrt Zuwendung und Trost benötigen, bieten Wickelanwendungen die ideale Möglichkeit, sich intensiv dem Kind zuzuwenden, ihm Geborgenheit, Nähe und Zeit zu schenken.

connexia Eltern beratung

www.eltern.care

Im Kurs der connexia Elternbildung erfahren Sie theoretische und praktische Anleitungen zur korrekten Durchführung und Anwendung von Wickeln und Kompressen.

Referentin:
Eine ausgebildete Pflegefachkraft/Hebamme der connexia Elternberatung.

Erste Hilfe ist einfach

Jeder von uns war schon mal in einer Situation, in der er Erste Hilfe geleistet hat. Egal, ob es das Kleben eines Pflasters war oder auch der gute Zuspruch nach einem Sturz.

Besonders im Zusammenleben mit Kindern passieren immer wieder kleinere, aber auch größer Unfälle. Genau zu wissen, welche Handlungen dann gesetzt werden, müssen gibt einem selbst Sicherheit.
Die Handgriffe der Ersten Hilfe sind leicht zu erlernen.

Der Vortrag bietet auch Platz, um individuelle Fragen zum Thema Erste Hilfe zu beantworten bzw. dient dazu, das vorhandene Wissen wieder aufzufrischen und auf den aktuellen Stand zu bringen.

Referentin:
Karoline Bergmeister, Erste Hilfe Lehrbeauftragte, ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Roten Kreuz, Kindergartenpädagogin, Kindheitspädagogin, Mutter von zwei Kindern.

Wohlbefinden & Gesundheit

»

» Neu

Eltern SEIN

„Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.“
– Jesper Juul
Die Elternschaft ist eine wunderbare, aber auch herausfordernde Aufgabe. Mit der Geburt eines Kindes ändert sich unser Leben schlagartig. Unsere gewohnten Lebensabläufe werden völlig auf den Kopf gestellt. Wir dürfen uns neu adaptieren und die vielen unterschiedlichen Aufgaben und Herausforderungen wollen gemeistert werden. Nicht immer gelingt uns dies so leicht.

Ihr bekommt Anregungen, wie Achtsamkeit und Selbstfürsorge uns dabei helfen können, bewusster zu leben und unsere eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Indem wir für uns selbst sorgen, stärken wir nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch das Wohlbefinden unserer Familie. Dieser Vortrag bietet neben theoretischen Inhalten auch praktische und einfach umsetzbare Impulse für den Familienalltag.

Referentin:
Ingrid Hössl, DGKP mit Spezialisierung auf psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Mutter von zwei Töchtern

Vom Zirkusartist zum Zen-Meister

Die Balance im Familienalltag finden
Der Familienalltag kann sich anfühlen wie ein wahrer Zirkus, ein Balanceakt voller Aufgaben und Verantwortlichkeiten. Doch während die Anforderungen steigen und der Druck zunimmt, ist es wichtig, Zeit für Entspannung und Ausgleich zu finden.

Bei diesem Vortrag bekommt ihr einen Einblick ins Thema Stress und seine Auswirkungen auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kinder. Außerdem werden praktische Möglichkeiten für den Alltag aufgezeigt, wie wir für eine gute Balance und unsere Gesundheit sorgen können.
Sei dabei und entdecke, wie du vom Zirkusartisten zum Zen-Meister deiner Familie werden kannst!

Referentin:
Ingrid Hössl, DGKP mit Spezialisierung auf psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Mutter von zwei Töchtern

Mit Heilkräutern & Co gut durch das Jahr

Das allseits bekannte Sprichwort „gegen jedes Wehwehchen sei ein Kraut gewachsen“ besagt schon einiges. Gerade Heilkräuter insbesondere heimische können mit ihren wunderbaren Eigenschaften sehr nützlich sein. Wann und wie oder in welcher Form können sie bei Beschwerden Linderung bringen oder gar heilen?
Oder sind die Cos wie Vitamine, Homöopathika, Arzneimittel der Schulmedizin die besseren Helfer?
Passend zur Jahreszeit wird der Vortrag gestaltet sein.
Husten, Schnupfen, Fieber aber auch Vorbeugen wird in den Wintermonaten Thema sein. Die Vorträge der Frühjahrs- und Sommermonate werden Themen wie Insektenstiche, kleine und große Wehwehchen und anderen Unpässlichkeiten wie zum Beispiel Heuschnupfen etc. zum Inhalt haben.

Referent:
Tobias Gut ist Apotheker in Frastanz und Inhaber einer Apotheke. In deren Manufaktur entstehen unterschiedlichste Kräutermischungen, Salben, Tinkturen, Homöopathika und mehr in Handarbeit, wobei die integrative Medizin das Tun und Handeln prägen.

Wildes Grün für die ganze Familien

Praxis-Workshop
Die grün-bunte Kräuterwelt bietet kreative Möglichkeiten für unseren Familienalltag: In der Küche, Hautpflege oder als grüne Ersthelfer, sie sind eine wertvolle Bereicherung. Die Auswahl ist riesig und variiert je nach Jahreszeit: Ob es das entzückende Stiefmütterchen, die wohlduftende Zitronenmelisse, der ungestüme Giersch oder das standhafte Gänseblümchen ist: Es ist für alle ein Pflänzchen dabei. Werden dabei ein paar Grundregeln beachtet, ist die Verarbeitung kinderleicht. Vor allem können so schon Kinder in die Welt der Heilpflanzen eintauchen und sich hilfreiches Wissen aneignen, und so auch Selbstwirksamkeit erleben.
Seminar-Inhalt:

- 3 „Kinder“-Pflanzen im Detail, um Sicherheit im Umgang zu gewinnen
- Rezepte für Küche, „Grüne Hausapotheke“ und Hautpflege
- Tipps und Tricks für die Kräuterverarbeitung mit Kindern

(begrenzte Teilnehmer:innenzahl)

Referentin:
Mag.ª Iris Lins, Autorin und Referentin, nach ihrer Zeit als Krankenschwester absolvierte sie ein Betriebswirtschaftsstudium und gründete 2010 das Kräuternest, Kräuterwerkstatt für Kinder und Jugendliche. Seit 2021 Konzeptentwicklung und Leitung des Lehrganges „Dipl. Kräuterexpertin für Kinder und Jugendliche“.

Wohlbefinden & Gesundheit

»

Mit Aromapflege gut vorbereitet durch die kalte Jahreszeit

Bärenstarke Abwehrkräfte für Kinder

Die nächste Erkältung kommt bestimmt?! Die kalten, feuchten Tage verlangen unserem Immunsystem verstärkte Aktivitäten ab. Sind diese nicht ausreichend, haben Erreger aller Art leichtes Spiel und wir fühlen uns schlapp und unwohl. Kinder reagieren dann schnell mit Husten, Ohrenschmerzen, Halsweh und Fieber. Damit die Abwehrkräfte aktiviert und dadurch bärenstark werden können, sind zum Beispiel Brust- oder Fußsohlenmassagen ausgesprochen hilfreich. Raumdüfte wirken reinigend und so manche Ölmischungen lindern kleine Beschwerden. Ein praxisorientierter Workshop mit vielen wertvollen Tipps und Anregungen. (max. 14 Teilnehmer:innen)

Referentin:
Barbara Auer, diplomierte Kinder- und Jugendlichenpflegerin (Graz), Aromapflege, Forum Essenzia (München), Baby- und Kleinkindermassage, Bruno Walter (Kempten). Meine Leidenschaft sind die Heilkräfte der Pflanzen und ihre sanfte Unterstützung für unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Ein Angebot das wirkt

Mit eltern.chat haben Eltern die Möglichkeit sich unkompliziert über Erziehungsthemen auszutauschen.

» Wilma Loitz, Projektleitung eltern.chat

Neugierig?
www.elternbildung-vorarlberg.at/eltern.chat

Sprach- und Leseförderung »

Sprach- und Leseförderung

»

„Ich möchte dir etwas sagen!“

Spricht mein Kind altersgemäß?
Wie kann ich mein Kind in seiner sprachlichen Entwicklung fördern?
Wann ist es wichtig, für mein Kind logopädische Unterstützung zu suchen?

Wir werden an diesem Abend auf die Sprachentwicklung von Kindern eingehen und schauen uns an, welche Voraussetzungen für ein altersgemäßes Sprechen wichtig sind. Nach einem Überblick über Abweichungen in der Sprachentwicklung gehen wir anhand von Beispielen darauf ein, wie die Sprache spielerisch gefördert werden kann. Der Abend ist offen für Fragen, Austausch und praktische Tipps zum Thema Sprache und Sprechen.

Referentin:
Andrea Sturm, freiberuflich tätige Logopädin, Mutter von zwei Söhnen

Himmelblau

(Vor)Lesen macht Spaß!
„In Ellas Heimatdorf Terra dreht sich alles ums Radfahren. Jedes Baby bekommt von der Bürgermeisterin ein Fahrrad geschenkt – natürlich alles Sonderanfertigungen. Auch Ella bekommt ein Rad. Doch als sie alt genug ist, um das Radfahren zu lernen, bemerkt sie: Ihr Rad hat nur ein Pedal. Das Radfahren – für die anderen Kinder eine Selbstverständlichkeit – wird für sie zur echten Herausforderung.“ Klappentext „Himmelblau“

Anhand des Kinderbuches „Himmelblau“ wird das Thema Anderssein bzw. andere Voraussetzungen zum Leben und Lernen behandelt. Wie kann das Thema angesprochen werden, gerade auch mit Kindern? Wie kann Inklusion von Menschen mit Behinderung gelingen? Welche Potentiale hat eine Gemeinschaft, in der ALLE einen anerkannten Platz haben?

Dieser Abend möchte Erwachsenen Mut machen das Thema Anderssein aufzugreifen, wenn es aufkommt. Denn nur, wenn Kinder gewisse Situationen verstehen und richtig einordnen können, haben sie die Möglichkeit Verständnis dafür zu entwickeln. Lasst uns den Kindern das Leben zutrauen für ein gelingendes Miteinander!

Referentin:
Mag.ª Nicole Klocker-Manser, Erziehungswissenschaftlerin, Inkluencerin, Mutter einer Tochter mit und einer Tochter ohne Behinderung, Vorstandsmitglied im Verein Integration Vorarlberg, Herausgeberin des Kinderbuches „Himmelblau“.

Bücherbären und Lesetiger

(Vor)Lesen macht Spaß!
Die erfahrenen und ausgebildeten Buchhändler:innen der Buchhandlung Brunner führen Sie gerne in die Welt des Vorlesens und Lesens ein:

Wie bringe ich Kinder auf den Geschmack von Büchern?
Wie gestalte ich Lesen aktiv und mache Geschichten lebendig?
Welche Klassiker und/oder Neuerscheinungen eignen sich für welches Alter und Thema?

buch handlung brunner
www.brunnerbuch.at

Mit Fachwissen, Anschauungsmaterial und Beispielen zeigen die Buchhändler:innen Tipps und Tricks zur Sprach- und Leseförderung. Da sich mehrere Referent:innen zur Verfügung stellen, kann auf individuelle Vortragswünsche eingegangen werden.

Gerne bereiten wir auch Büchertische zu aktuellen Themen vor.
(nur Raum Unterland buchbar)

Referent:in:
Die Buchhändler:innen der Buchhandlung Brunner zeichnen sich durch langjährige Berufserfahrung, Kompetenz und Leidenschaft für Kinder- und Jugendbücher aus:
Je nach Themenschwerpunkt steht der/die passende Referent:in zur Verfügung.

„Bücher sind die besten Geschenke der Welt“

Unter diesem Motto stellt die Radio-Journalistin Anna Schade aus Schlins tolle, neue Bücher vor. Darunter sind Bücher, die spannende Lebensgeschichten erzählen, die uns in fremde Länder und Zeiten mitnehmen, die unsere Phantasie anregen, die uns eintauchen lassen in andere Welten, die uns den Tag verschönern und uns zum Lachen oder auch mal zum Weinen bringen.

Vorgestellt werden berührende Romane, beeindruckende Biografien, atemberaubende Thriller, spannende Krimis und tolle Kinder- und Jugendbücher aus diesem Jahr. Anna Schade liest aus mehreren Büchern vor und erklärt, warum diese Neuerscheinungen perfekte Geschenke wären. Ein Leseabend der etwas anderen Art: unterhaltsam, humorvoll und informativ.

Referentin:
Anna Schade, Bücherfan, Radio-Journalistin und Wahl-Vorarlbergerin.
Aufgewachsen im Allgäu, ausgebildet in Berlin, angekommen in Vorarlberg.
Ihr Motto: „Ein Leben ohne Bücher ist möglich. Aber sinnlos“.

Werde Eltern-Kind-Gruppenleitern

**Zeit für Veränderung?
Lust beruflich etwas Neues auszuprobieren?
Interesse an persönlicher und beruflicher Weiterentwicklung?**

» Elternbildnerinnen KBW

Reinschauen lohnt sich:
www.elternbildung-vorarlberg.at/lehrgang

Tolle Erfahrung

**Als Pädagogin war ich begeistert, den Lehrgang für Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen absolviert zu haben.
Die Fülle an Elternbildungs-Know-how, das ich erhalten habe, war beeindruckend. Ich kann den Lehrgang nur weiterempfehlen!**

» Lehrgangsteilnehmerin 2023

Sei dabei:
www.elternbildung-vorarlberg.at/lehrgang

Fit für die Schule »

Fit für die Schule

»

„Hallo Schule, wir kommen!“

Tipps für einen guten Schulstart
Bald ist es so weit!

Wenn die Einschulung näher rückt, sind nicht nur die Kinder aufgeregt. Auch den Eltern schwirren oftmals viele Fragen im Kopf herum.

Dieser Vortrag soll deshalb ein paar Anregungen bieten, wie der Einstieg in die Schule gut gelingt und wie Sie als Eltern Ihr Kind dabei bestmöglich unterstützen können.

Referentin:
Mag.ª Christine Gantner-Bickel, Klinische Psychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Lerntherapeutin und Lerncoach

Spielend leicht zum Lernerfolg

Wir alle haben in der Schule gesessen und erinnern uns daran, ob die Zeit schön oder weniger toll war. Für unsere Kinder wünschen wir uns natürlich, dass es in der Schule „läuft“.

Was können wir tun, damit unser Kind die nötigen Voraussetzungen entwickeln kann, für’s leichte Lernen?
Welche Rolle spielen Emotionen und Gedanken dabei?
Wie können wir unbewusst wirkende Muster finden und lösen?

Ich freue mich darauf, die Familien dahingehend zu unterstützen, dass die Schulzeit für alle in guter Erinnerung bleibt.

Referentin:
Karoline Summer, Innerwise® (Lern)Coach, Dipl. Lerntrainerin und Dipl. Kinesiologin, seit 15 Jahren in eigener Praxis, verheiratet und Mama von 2 Jungs im Schulalter

» Neu

Eins, zwei, drei, vier, füng, sechs, sieben… in der Schule wird geschrieben

Endlich Schulkind
Voller Aufregung, mit der Schultüte in der Hand, der Zahnlücke im Mund und vielleicht auch Abschiedsschmerz im Herzen.
Großer Abschied, kleine Schritte.

Welche Erwartungen, Ängste, Hoffnungen und Wünsche bringen wir Eltern mit?
Wie können wir uns selbst und unsere Kinder auf diese Zeit vorbereiten?
Wie können wir sie im neuen Alltag sowie bei Problemen unterstützen?
Diese Zeit der Veränderung verständnisvoll begleiten und die Ära „Schulkind“ begrüßen?

Ein Vortrag rund um das Thema „Schule“ und einer Idee, wie dieser Übergang gelingen kann.

Referentin:
Tamara Testor, Diplom Lebensberaterin, familylab Seminarleiterin, Supervisorin, Gigagampfa Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin, Mutter von vier Kindern

Mit Leichtigkeit schlau wie ein Fuchs!

Brain Gym
Brain Gym bedeutet Lernen durch Bewegung und ist ein Konzept, basierend aus den Methoden und Prinzipien der Kinesiologie. Wie können wir als Eltern unsere Kinder optimal auf die Schule vorbereiten, ohne sie zu überfordern?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich Brain Gym mit Spaß leicht in den Alltag integrieren lässt. Mit einer Schatzkiste voller praktischen Übungen und wertvollen Impulsen habt ihr als Eltern die Möglichkeit, eure Kinder mit den vielen Anforderungen des Lernens spielerisch zu unterstützen. Brain Gym Übungen wirken Stress und Versagensängsten entgegen, schulen die Körperwahrnehmung und die Aufmerksamkeit. Ihr Kind wird merkfähiger und lernt somit schneller und effektiver. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Schlüssel erfolgreichen Lernens!

Referentin:
Karin Leitgeber, verheiratet und Mutter von zwei Kindern,
DGKS, Dipl. Mentaltrainerin, Stillberaterin

Fit für die Schule

»

» Neu

Growth Mindset – Wer keine Fehler macht, macht auch sonst nicht viel

Oft werden Fehler und Schwächen als Mängel abgetan. Das bringt häufig mit sich, dass besonders Kinder den Glauben an sich selbst allmählich verlieren.
Wie wir und unsere Kinder mit Herausforderungen und Fehlern umgehen, hat sehr viel mit unserer Haltung ihnen gegenüber zu tun. Denn wie wir denken, bestimmt unser Leben. Der Glaube an die eigene Lernfähigkeit ist das Kraftwerk für Lernfreude und Entfaltung. Hier hält das Growth Mindset als Lebensphilosophie eine Menge Gedanken und Impulse bereit, die unseren Kindern eine lebenslange Stütze sein können. Unter anderem gehen wir diesen Fragen auf die Spur:

- Wie können unsere Kinder von klein auf lernen, an Herausforderungen und Fehlern zu wachsen?
- Welche einfachen Möglichkeiten gibt es, das Growth Mindset im Familienalltag und in pädagogischen Einrichtungen zu stärken?
- Wie können wir eine Fehlerkultur etablieren, die Kinder zu innerem Wachstum einlädt und ihre Resilienzfähigkeit fördert?

Referentin:
Elisabeth Feurstein, Lehrerin für Mittelschulen, Psychologin kindlicher Lern-& Entwicklungsauffälligkeiten (MSc), Dipl. Mentaltrainerin, Lerncoach, Elternseminare, Autorin des Buches Bunt durch die Schule, Mutter von drei Kindern, Nähere Infos unter www.elisabunt.at.

Den Stift im Griff

Grafomotorik – Wie halte ich meinen Stift richtig
In der Grafomotorik geht es um gezieltes Beobachten von Bewegungsabläufen, sowie die Auswirkungen der verschiedenen Stifthaltungen auf den gesamten Körper.

Inhalte des Workshops:
- Ab wann und warum sollte auf ein Kind bei der Stifthaltung eingewirkt werden?
- Wie kann ein Kind gefördert werden und was ist dabei zu beachten?
- Ebenso werden verschiedene Stifte für alle Altersgruppen und Übungsmaterialien vorgestellt.

Referentin:
Jolanda-Rosa Bechter, verheiratet, drei erwachsene Söhne, seit über 20 Jahren mit eigener Praxis für Legasthenie, Dyskalkulie und Grafomotorik tätig

Linkshändige Kinder erkennen, begleiten und unterstützen

Wahrscheinlich gibt es mehr Linkshänder, als wir denken.
Aber wo sind sie?
Wie und wann erkennen wir die Händigkeit der Kinder?
Wie gehen wir mit Kindern um, die oft die Hände wechseln? Was sind die Folgen nicht beachteter Händigkeit (Umschulung)?
Wie können linkshändige Kinder entspannt malen und schreiben?
Was brauchen linkshändige Kinder im Haushalt?
Was ist beim Werken, bei der Instrumentenwahl und im Sport zu beachten?

Referentin:
Mag.ª Carina Thurnher, verheiratet, drei Kinder (zwei davon Linkshänder), selbst auch Linkshänderin, Religionslehrerin in der Volksschule, Linkshänderberaterin nach S-MH.

Von Lernfrust zu Lernfreude – Tipps für Hausaufgaben und Lernsituation

„Ich mag nicht mehr!“ jammern viele Schüler, wenn sie etwas für die Schule erledigen sollen. Und viele Eltern geben ihnen insgeheim recht, weil sie von den ewigen Diskussionen und der gereizten Stimmung selber die Nase voll haben.

Die momentane Situation stellt für schulpflichtige Kinder und ihre Eltern eine besondere Herausforderung dar. Dieser Vortrag soll praktische Tipps und Tricks vermitteln, damit die Hausaufgabensituation entspannter wird und das Lernen leichter fällt.

Referentin:
Mag.ª Christine Gantner-Bickel, Klinische Psychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Lerntherapeutin und Lerncoach

Fit für die Schule

»

Lernen – Wie geht's leichter?

Familienwebinar
Das Webinar richtet sich direkt an Schüler:innen ab der 5. Schulstufe (sowie deren Eltern) und findet ONLINE über das Medium „Zoom" statt. Es geht z.B. darum, wie gute Lernbedingungen aussehen, was das Gehirn zum Lernen braucht und was ihr als Familie tun könnt, damit die Hausaufgabensituation entspannter wird. Aber auch verschiedene Lernstrategien sowie praktische Tipps und Tricks für konkrete Schulfächer werden vorgestellt.

In verschiedenen Varianten buchbar: zwei (optional drei) Vortragsabende (große Gruppe, niederschwellig, Schwerpunkt auf dem theoretischen Input jedoch mit ein paar interaktiven Elementen kombiniert)ODER als mehrteiliges Webinar bzw. halbtägiger Workshop (begrenzte Teilnehmeranzahl, Platz für Austausch und viel Interaktion, Möglichkeit die neuen Lernstrategien direkt auszuprobieren)

Referentin:
Mag.ª Christine Gantner-Bickel, Klinische Psychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Lerntherapeutin und Lerncoach

Lernen – (Un)Möglich

Teilleistungsschwäche als Ursache von Legasthenie, Leseschwäche und Dyskalkulie
Schulische Schwierigkeiten, Leistungsversagen im Schulunterricht oder auch nur das Zurückbleiben der erbrachten Leistung im Schulalltag – für die Eltern beginnen hier die Zukunftsängste um ihre Kinder. So vielfältig die Gründe für Lernschwierigkeiten sein mögen, oft ist die Ursache nur eine Kleinigkeit mit großen Auswirkungen.

- Was ist mit dem Begriff Teilleistungschwäche gemeint?
- Was ist mit den Schlagwörtern Legasthenie und Dyskalkulie gemeint?
- Wie können wir als Eltern unsere Kinder unterstützen?

Referentin:
Jolanda-Rosa Bechter, verheiratet, drei erwachsene Söhne, seit über 20 Jahren mit eigener Praxis für Legasthenie, Dyskalkulie und Grafomotorik tätig.

Mit einfachen Übungen zum Lernerfolg!

Die Entwicklung in unseren ersten Lebensmonaten beeinflusst auch die Vernetzung unseres Gehirns. Schon in der frühen Kindheit erhalten wir viele Verhaltensmöglichkeiten und Kompetenzen, welche sich sowohl auf unsere individuelle Persönlichkeit als auch auf den späteren schulischen Lernerfolg auswirken kann.

Bei diesem Vortrag wird erklärt, was hinter der Evolutionspädagogik® steckt, welche Fähigkeiten wir von unseren evolutiven Vorgängern mitbekommen haben und in welchem Zusammenhang dies alles mit schulischem Lernen steht.
Diese Inhalte richtet sich an alle Eltern von Kindergartenkindern. Denn einfache Übungen und gezielte Bewegungen können mögliche blockierte Fähigkeiten in jedem Alter freilegen und ein Kind gut auf die Schule vorbereiten, damit später Lernen besser gelingen kann.

Referentin:
Daniela Hagspiel, verheiratet und Mutter von drei Kindern, tätig als Lernberaterin P.P.®, Evolutionspädagogin® und 90°Coach© in eigener Praxis, Ausbildungsstandortleiterin in Vorarlberg für Evolutionspädagogik® / Lernberatung P.P.®, Kindergartenpädagogin in der EVO-Kindergartengruppe

HÜ – Hilfe!

Konflikte rund um die HÜ sind in vielen Familien Alltag. Wie kann ich mein Kind sinnvoll beim Lernen unterstützen? Diese Frage stellen sich wohl alle Eltern. Und woher wissen die Kinder, wie sie lernen sollen?

Der Referent geht schon während des Vortrags auf Fragen ein. Es wird ein praktikabler Weg rund um die alltäglichen Konflikte zum Thema Hausübungen skizziert. Ziel ist es, die Kinder schrittweise zu mehr Selbständigkeit anzuleiten, ihre Lernfreude zu erhalten und die Rolle der Eltern klarer zu bestimmen.

Referent:
Martin Türtscher, Vater von fünf Kindern, Volks- und Hauptschullehrer, seit vielen Jahren Beratungslehrer. Seine Aufgabe ist es, Kinder, Lehrpersonen und Eltern bei Schwierigkeiten im Beziehungsfeld Schule zu beraten und zu begleiten.

Das gute Leben »

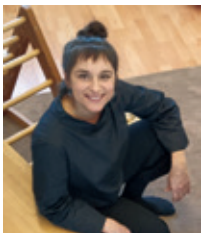
Das gute Leben

»

» Neu

„Füfe grad si lo“

Kinder brauchen keine Supereltern
Dieser Workshop versteht sich als Impuls, sich wieder daran zu erinnern:



Kinder brauchen keine Supermütter oder Superväter, sondern zugewandte, herzenswarme Menschen, die Fehler machen, dazu stehen und authentisch sind.

„Füfe grad si lo“ ist eine Einladung an gelebte Fehlerkultur in der Familie. Es ist ein „Raus aus dem Vergleichen“, hin zum Spüren und Bemerken wie wir als Eltern wirklich sein möchten. Mit Impulsen aus der Achtsamkeitspraxis, Selbstreflexionen, aktivem Zuhören und Focusing nähern wir uns den Antworten.

Referentin:
Mag.ª Angelika Watzenegger-Grabher, Erziehungs-und Bildungswissenschaftlerin, Elementar und Achtsamkeitspädagogin, Sexualpädagogin, Focusing Begleiterin in freier Praxis, leitet den Lehrgang „Ein guter Start ins Leben“, Mama von drei Kindern, www.kindheitbegleiten.at

Frauen ticken anders – Männer erst recht

„Warum kann eine Frau nicht sein wie ein Mann“, klagt Prof. Higgins in „My fair Lady“. Viele Frauen haben dasselbe schon umgekehrt gedacht.

Die gegenseitigen Vorwürfe sind immer wieder die gleichen. Die Frauen beklagen, dass die Männer nicht reden und im Haushalt nichts tun. Die Männer jammern, dass die Frauen ständig nörgeln, dauernd ihre Gefühle betonen, alles kontrollieren und sie völlig vereinnahmen wollen. Männer und Frauen sind verschieden und dürfen es sein. Diese Einsicht allein, erleichtert schon vieles. Wenn wir um solche Unterschiede wissen, können wir besser miteinander umgehen.

Referent:
Dr. Markus Hofer leitete viele Jahre das Männerbüro in Vorarlberg – also ein Mann, der glaubt, sich bei Männern etwas auszukennen, Buchautor, tätig in der Erwachsenenbildung.

Mental Load –
Wenn der Kopf keine Pause macht

Wenn der Kopf nie schweigt, sondern immer Listen schreibt. Wenn die Teepause nicht funktioniert, weil das Gefühl da ist, Millionen Dinge erledigen zu müssen. Wenn beim Frühstück schon das Mittagessen geplant wird.

Jeder dieser Momente für sich, aber vor allem die Summe daraus, führen zu ‚Mental Load'. So beschreiben wir ein häufiges Phänomen in unserer Gesellschaft. Es ist die mentale Überlastung im Alltag. Es sind die 1.000 Gedanken, die Aufgaben, die im Hintergrund erledigt werden und die für das Funktionieren des Systems Familie wichtig sind.

In diesem Vortrag gehen wir diesem Phänomen auf den Grund. Anhand von Alltagsbeispielen zeige ich auf, wie Menschen in diese Falle geraten. Neben den Auswirkungen besprechen wir aber auch die Möglichkeiten, 'Mental Load' zu verlassen und wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu gelangen.

Referentin:
Dr.in Veronika Burtscher-Kiene, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, zweifache Mama

Seelennahrung für mich als Frau

Positive Situationen können uns in einen Zustand versetzen, der das Erleben, Fühlen und Denken verändert. Wir fühlen uns stark, sicher, kompetent, haben das Gefühl, alles schaffen zu können! Wir sind genau richtig so wie wir sind. In diesem besonderen Zustand haben wir einen optimalen Zugang zu unseren inneren Kräften und Ressourcen.

An diesem Nachmittag/Abend möchte ich mit Ihnen die persönliche innere Kraftquelle ausfindig machen. Sie kann im oft turbulenten Alltag mit Kindern bewusste Seelennahrung für mich als Frau und Mutter sein.

Referentin:
Mag.a Monika Schwärzler, Mutter von 5 Kindern, Psychotherapeutin (Psychodrama) in eigener Praxis „Spiellernraum" in Dornbirn www.spiellernraum.at, VS-Lehrerin, Sonder- Heilpädagogin

Das gute Leben

»

Alltagsurlaub für Mütter

Finde im Alltag deine Balance durch Entspannung!
Der Alltag einer Mutter kann ganz schön stressig sein – das gewohnte Leben, Prioritäten und Überzeugungen verschieben sich. Mit Kindern ändert sich das Leben einer Frau grundlegend. Die vielen täglichen Herausforderungen können sehr anstrengend sein und es ist immer wieder ein Balance-Akt, all die neuen Rollen und Aufgaben unter einen Hut zu bekommen. Oft findet man sich als Mutter in einem Alltag wieder, in dem man kaum mehr Zeit für sich findet – man hat das Gefühl, dass man niemand so richtig gerecht wird, hat keine Zeit, keine Ruhe, keinen Schlaf und oftmals keine Kraft.

In diesem Vortrag möchte ich euch aufzeigen, wie ihr euren persönlichen Alltagsurlaub erschafft, mit Leichtigkeit Entspannung und Freude in euren Alltag integrieren könnt.

Referentin:
Karin Leitgeber, verheiratet und Mutter von zwei Kindern,
DGKS, Dipl. Mentaltrainerin, Stillberaterin

» Neu

Workshop: Familienmanagement in Balance

Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Familienalltag
Bei diesem Workshop bekommst du verschiedensten Anregungen und Impulse:

- Lernen dich selbst besser kennen und entdecke deine Stärken und Potentiale
- Reflektiere deine eigenen Erwartungen und Muster
- Du bekommst praktische Möglichkeiten, wie du für Ausgleich und Balance sowohl in deinem eigenen Leben als auch im Familienleben sorgen kannst

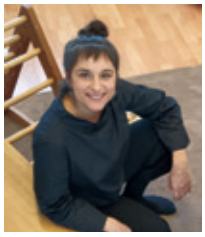
Durch eine Kombination aus Gruppenaktivitäten, Diskussionen und individuellen Reflexionsphasen werden wertvolle Einsichten gewonnen und erste Schritte für eine harmonischere Familienzeit gemacht. (max. 20 Teilnehmer:innen)

Referentin:
Ingrid Hössl, DGKP mit Spezialisierung auf psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege,
Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Mutter von zwei Töchtern

» Neu

Freude im Familienalltag (wieder) erLeben

Dieses Angebot lädt ein, die Freude, Dankbarkeit und Schönheit des Lebens bewusst zu erleben. Dabei lenken wir den Fokus auf die positiven Aspekte des Familienalltags, welche helfen, diese freudigen Momente zu erkennen – denn davon gibt es viele. Sind wir nicht immer auf der Suche nach mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude im Familienleben?



Du wirst Anregungen aus der Achtsamkeitspraxis bekommen, welche den Zugang zu deinen positiven Emotionen erleichtern. Und Impulse, die dich immer wieder daran erinnern, das Leben leichter und lebendiger zu gestalten. Das bedeutet nicht, dass wir mit einer rosaroten Brille durchs Leben gehen, aber wir fokussieren uns bewusst auf das Positive und Schöne, was Familie mit sich bringt!
Das andere ist im Leben sowieso auch noch da. Und es kann gelingen, wenn du dich immer wieder daran erinnerst. Neugierig?

Referentin:
Mag.ª Angelika Watzenegger-Grabher, Erziehungs-und Bildungswissenschaftlerin, Elementar und Achtsamkeitspädagogin, Sexualpädagogin, Focusing Begleiterin in freier Praxis, leitet den Lehrgang „Ein guter Start ins Leben", Mama von drei Kindern, www.kindheitbegleiten.at

» Neu

Wir sind Eltern – und auch Paar – ganz klar!

Unsere Aufgaben im Alltag, Beruf und Kinder fordern alle Zeit – und wie selbstverständlich rückt das Paar-Sein leise in den Hintergrund. Dabei ist es die Basis, auf die wir uns rückbesinnen dürfen. Ja, es gilt geradezu, darum zu kämpfen um diese Zeit für uns wieder zurück zu erobern und uns daran zu erinnern, was uns als Paar ausmacht.

Kai und Maria werden euch an Überlegungen und Gedanken rund um dieses Thema teilhaben lassen und erprobte Impulse liefern, welche (kleinen) Rituale und Ideen das Paar-Sein beleben können. Diese Anregungen werden euch helfen, eigene Möglichkeiten für euer Paarbeziehung zu entdecken.
Schön, wenn ihr als 2-er Team dabei seid, es ist aber durchaus möglich, alleine den Vortrag zu besuchen und die Impulse mit nach Hause zu nehmen.

Referenten:
Maria & Kai Längle, verheiratet, 3 Kinder
Freuen sich immer auf Montagabend – das ist ihre zurückeroberte Zeit als Paar.

Das gute Leben

»

Eltern sein – Paar bleiben

Jedes Kind verändert die Partnerschaft nachhaltig:
Es ist gar nicht so einfach, nicht nur als Eltern zu funktionieren, sondern auch als Liebespaar zu bestehen.

Wie kann ich Räume für mich und meine Partnerschaft schaffen?
Welche Bedeutung hat in dieser Phase die Sexualität in unserer Beziehung?
Am Abend treffen verschiedene Lebenswelten aufeinander, in der einer von der Arbeit und der andere von den Kindern spricht.
Was kann ich dazu beitragen, die Liebesbeziehung am Leben zu erhalten?

Es würde mich sehr freuen, wenn dieser Vortrag Impulse gibt und vor allem dazu dient, eine erfüllende und zufriedene Paarebene zu finden oder zu halten.
An diesem Abend wird das Paar auch eingeladen, gleich mit ein paar Übungen von der Theorie in die Praxis überzugehen.
(nur Paare – max. 10 Paare)

Referentin:
Mag.ª Gudrun Posch-Berger, Studium in Erziehungs- und Sozialwissenschaft
Schwerpunkt Grundlagen der Psychotherapie und Beratung.

Weniger ist mehr.
Eine kurze Anleitung zum guten Leben

Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten denn je und gleichzeitig eine unüberschaubare Fülle an Ratgebern auf dem Weg zum Glück.

Doch sind wir wirklich glücklicher?
Und müssen wir in allen Bereichen so perfekt sein, wie man uns dauernd einredet?

Nicht umsonst beginnen immer mehr Menschen auszubrennen. Wir müssen wieder das rechte Maß finden und schauen, dass uns die Lebensfreude nicht verloren geht. Das gute Leben ist auf jeden Fall weniger als alles. Und vermutlich kann man nur im Unperfekten wirklich gut leben!

Referent:
Dr. Markus Hofer, langjähriger Referent in der Erwachsenenbildung,
Buchautor, Reiseleiter

Auftanken statt ausbrennen

„Burnout“ – der Begriff ist schon zum Modewort geworden. Umso mehr gilt es genau hinzusehen:

Was ist Stress und wo beginnt der verhängnisvolle Weg Richtung Burnout? Was sind die Ursachen und wie kann man sich schützen?

Viele Menschen wollen ihre Aufgaben gut meistern, nehmen aber die eigenen Grenzen nicht mehr wahr und geraten aus dem Takt. Notfalls wird die Leistung erhöht, doch doppelt so viel ist nicht doppelt so gut. Auftanken statt ausbrennen, könnte es auch heißen. Unser Leben ist nur dann im Gleichgewicht, wenn bei allem Stress die Lebensfreude nicht verloren geht.

Referent:
Dr. Markus Hofer, langjähriger Referent in der Erwachsenenbildung,
Buchautor, Reiseleiter

Freundschaften knüpfen

Purzelbaum stärkt und vernetzt Eltern im Ort. Und das bereits vor dem Eintritt in eine Kinderbetreuungseinrichtung.

» Franziska Fussenegger-Kneifel,
Koordination Purzelbaum Eltern-Kind-Gruppen

Purzelbaum-Eltern-Kind-Gruppen
www.elternbildung-vorarlberg.at/purzelbaum-eltern-kind-gruppen

Zeit schenken

»

Zeit schenken

»

Singen, Tanzen und Musizieren mit Teddy Eddy

Das Eltern-Kind-Singen bietet die Möglichkeit, verschiedene Lieder aus Nah und Fern in harmonischer Atmosphäre zu erfahren und die Freude am Singen und Tanzen (neu) zu entdecken.

Das gemeinsame Singen wirkt positiv auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes und unterstützt die Sprachentwicklung. Die Kinder erweitern ihren Wortschatz und ihr Wissen. Es ist ein wunderbares Gemeinschaftserlebnis und weckt die Lust an Bewegung.

Durch gemeinsames Singen, Klatschen, Tanzen und den Einsatz verschiedener Instrumente, wird die Musik erlebbar gemacht. Kinderlieder von Teddy Eddy werden uns durch diesen Workshop begleiten.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Sitzpolster/Kissen, Trinkflasche
(maximal 12 Kinder + Begleitperson)

Referentin:
Petra Holzer, Mama von zwei Kindern, Kinderpflegerin (Kindergartenberufsfachschule Lindau) und ausgebildete Eltern-Kind-Singgruppen-Leiterin

Singen, tanzen, musizieren

Eine Entdeckungsreise für Klein & Groß
Ein Koffer voller Bewegungslieder, Materialien, Fingerspiele, Klangexperimente, Rhythmusstücke, Kreistänze, Musikinstrumente, Tanzgestaltungen und und und … inspiriert, bewegt und verbindet Klein und Groß zum gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren.

Wir schärfen unsere Sinne, entwickeln uns aus uns heraus und erleben uns gegenseitig in Bewegung und Klang.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – die Freude am gemeinsamen Tun steht im Mittelpunkt.

Referentin:
Mag.ª Natalie Begle-Hämmerle, Mutter von drei Kindern, Musik- und Tanzpädagogin, Lehrtätigkeit für Tanz, Elementare Musik- und Bewegungspädagogik und RhythmikMB an Institutionen wie Stella Vorarlberg – Privathochschule für Musik, Musikschule und BAfEP; freischaffend an Kindergärten & Schulen, Erwachsenenbildung; künstlerische Projekte – Mitbegründerin der cie. Bewegungsmelder.

Leichtfüßig durch die Märchenwelt – Märchenwanderung

Im Wissen der Märchen liegt das Schmunzeln der Ahnen (M. Wenzel).
Im Zusammensein mit Kindern sind Märchen eine große Bereicherung.
An diesem Nachmittag werden wir gemeinsam von einem Märchen zum anderen wandern, vorbei an Märchentischen anhand derer die Geschichten noch einen zusätzlichen Zauber bekommen. Abschließend gestalten wir unseren eigenen Märchentisch und werden sehen, welche Fee sich zu uns hinsetzt.

Märchen entfalten ihre Magie am besten, wenn sie frei erzählt werden.
Bei Schlechtwetter kann dieses Seminar auch in einem Raum bzw. Räumen veranstaltet werden.

Referentin:
Sandra Noyalet, Kindergartenpädagogin, Gründerin der Waldkindergruppe Rankweil, in welcher bei Wind und Wetter Märchen erzählt werden, Mutter von zwei Töchtern.

Gemeinsam mit allen Sinnen in der Natur

Das ganzheitliche Erleben der Natur mit allen Sinnen schafft Bindung und Liebe zu allem Lebendigem. Die Kinder erfahren, ertasten, erspüren, entdecken und begreifen die Gesetzmäßigkeiten der Natur. Der Wald bietet eine unerschöpfliche Fülle von Anregungen. Die Kinder haben Platz sich auszutoben, laut zu sein oder nur da zu sein und zu genießen.

Wie riecht der Frühling?
Wie schmeckt der Sommer?
Wer ist die Herbstfee und wie kalt ist der Winter wirklich?

Ein Nachmittag voller Anregungen!
Dazwischen werden Märchen und Geschichten erzählt, die durch Naturmaterialien wie Blumen, Blätter oder Steine lebendig gemacht werden.

Referentin:
Sandra Noyalet, Kindergartenpädagogin, Gründerin der Waldkindergruppe Rankweil, in welcher bei Wind und Wetter Märchen erzählt werden, Mutter von zwei Töchtern.

Zeit schenken

»

Märchen „Das Traumfresserchen“

Zuerst hören wir die Geschichte vom „Traumfresserchen“ und anschließend werden wir unser eigenes Traumfresserchen filzen.

Sein großer Mund ist bunter wie der Regenbogen, denn dieses kleine Kerlchen verwandelt all die bösen, dunklen Träume, sodass wir uns nicht mehr zu fürchten brauchen … so erging das jedenfalls dem Schlafittchen vom Schlummerland.
Materialbeitrag pro Traumfresserchen 3,50 Euro/keine Filzerfahrung erforderlich

Referentin:
Sandra Noyalet, Kindergartenpädagogin, Gründerin der Waldkindergruppe Rankweil, in welcher bei Wind und Wetter Märchen erzählt werden, Mutter von zwei Töchtern.

Der Spielplatz Wald – Ideen und Spielregeln

„Wald mit allen Sinnen erleben.“ … lautet das Motto der „Waldschule Bodensee“
Der Wald bietet eine Fülle an Möglichkeiten, um etwas auszuprobieren, Neues zu entdecken, alle Sinne zu aktivieren und gemeinsam Zeit zu verbringen. Und das Schöne dabei: Es ist nicht nötig, weit weg zu fahren, das Spannende liegt direkt vor unserer Haustür.

Bei diesem Workshop geben euch Waldpädagog:innen und Förster:innen der Waldschule Bodensee einen Einblick, was der Wald alles zu bieten hat. Dabei ist kein Rucksack voll Materialien notwendig, wir können vieles im Wald finden. Gerne würden wir unseren Workshop in einem Waldstück in eure Umgebung durchführen *(bitte die Erlaubnis des Waldbesitzers einholen!).*

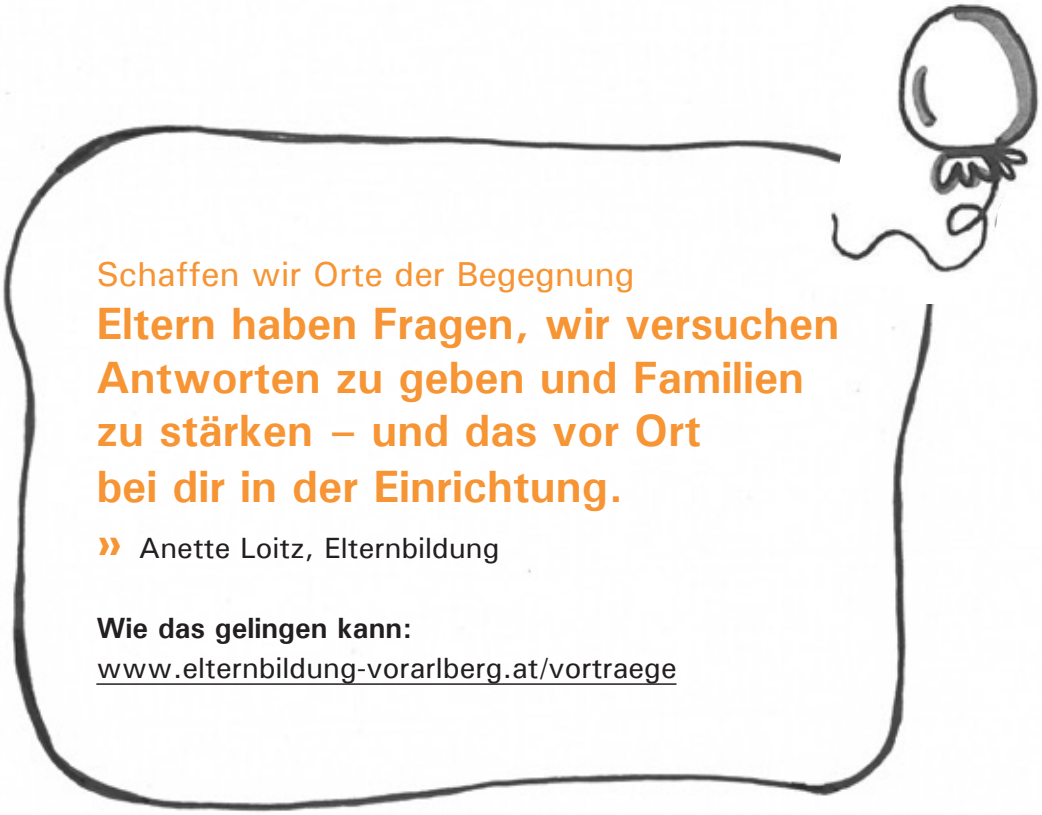
Referent:in:
Förster:innen und Waldpädagog:innen der Waldschule Bodensee
www.waldschule-bodensee.at

„Kinderaugen zum Leuchten bringen“

Wenn Kinder und Erwachsene fasziniert der Figur der Handpuppenspielerin folgen, fühlen alle den Zauber, der vom Spiel mit Hand und Sprache ausgeht. Eine Handpuppe kann nicht nur Geschichten erzählen, sondern auch trösten, beraten, ermutigen und erheiternd viele Fehler machen. Sie kann den Kindern helfen, Gefühle zu verstehen, zu verarbeiten und Lösungen für Probleme zu finden.

Angelika wird eine Geschichte mit Handpuppen für Eltern und Kinder erzählen. Ebenfalls bekommen interessierte Eltern eine kurze Einführung in den Umgang mit Handpuppen zu Hause.
Tipp: In der Medienstelle der Diözese können Handpuppen mit passenden Bilderbüchern kostenlos ausgeliehen werden.

Referentin:
Angelika Heinzle-Denifle, ehemalige Religionslehrerin, jahrelange Erfahrung im Handpuppenspiel und Erzählen.



Schaffen wir Orte der Begegnung

Eltern haben Fragen, wir versuchen Antworten zu geben und Familien zu stärken – und das vor Ort bei dir in der Einrichtung.

» Anette Loitz, Elternbildung

Wie das gelingen kann:
www.elternbildung-vorarlberg.at/vortraege

Meine Notizen

»

Organisatorischer Ablauf

»

Ihr habt euch für einen **Vortrag** aus diesem Programmheft entschieden?

Kontaktiert die **Elternbildung des Katholischen Bildungswerks** – siehe unten. Ihr erhaltet die **Kontaktdaten** des/der gewünschten Referent:in, sowie ein **Anmeldeformular** für euren Vortrag.

1. Vereinbart direkt mit dem/der Referent:in einen **Termin.**

2. Sendet das **ausgefüllte Anmeldeformular** bitte an Anette Loitz zurück.

3. Bevor der Vortrag stattfindet, erhalten ihr von uns per E-Mail:
   » eine **Einladungsvorlage**
   » **Fragebögen**
   » **Antragsformulare** für den Vorarlberger Familienpass

4. Bitte weist bei allen **Bewerbungsmaßnahmen** sowie direkt bei der Veranstaltung auf die **Unterstützung** des Katholischen Bildungswerks und des Landes Vorarlberg hin.

Die Teilnehmer:innen füllen nach der Veranstaltung den kurzen **Fragebogen** aus.

Die Veranstaltung findet statt, wenn **mindestens fünf Teilnehmer:innen** anwesend sind. Es sind weniger als fünf Teilnehmer:innen vor Ort? In diesem Fall findet die Veranstaltung nicht statt. Wenn der/die Referent:in schon vor Ort ist, steht ihm/ihr die Hälfte des üblichen Honorars plus km-Geld zu. Wir verrechnen euch in diesem Fall **100 Euro**.

Die ausgefüllten **Fragebögen** und **Familienpass Antragsformulare** sowie eine **Kopie der Einladung** sendet bitte an das **Katholische Bildungswerk Vorarlberg / Elternbildung**.

Eine Rechnung über **95 Euro** geht an die von euch angegebene **Rechnungsadresse**. Für **Bibliotheken** übernimmt die **Landesbüchereistelle im Amt der Vorarlberger Landesregierung die gesamten Kosten** (Rubrik: Sprach- und Leseförderung).

Kontakt:
Anette Loitz, Elternbildung
Katholisches Bildungswerk Vorarlberg
Unterer Kirchweg 2, 6850 Dornbirn
E anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at, M 0676 832402140

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit euch!

www.elternbildung-vorarlberg.at
Folgt uns auf Instagram: eltern.sind.alltagshelden

Was Kinderohren brauchen:

» Du bist perfekt,
genau so wie du bist!

» Gut gemacht!

» Ich bin stolz
auf dich!

» Mach weiter so!

» Ich glaub an dich!

» Ich hab dich lieb!

» Du bist was
besonderes!

» Du hast dein
Bestes gegeben!

» ...

»

ELTERN BILDUNG

Katholische Kirche Vorarlberg

Katholisches Bildungswerk
—
Vorarlberg

www.elternbildung-vorarlberg.at