

Gesund macht Schule Elternseminare

Thema	Termin
Harmonie im (Familien-) Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 20.10.2022 19:00 – 20:30 Uhr
Medienseminar für Eltern mit Schwerpunkt digitale Spiele und altersgerechte Auswahl	Online 17.11.2022 19:00 – 20:30 Uhr

Anmeldung

Eltern und Erziehungsberechtigte, die an einem Online-Seminar teilnehmen möchten, können sich per Mail anmelden: gesundmachtschule@ekno.de.

Die Teilnahme erfolgt über einen Link, der ungefähr 1 Woche vor dem jeweiligen Online-Termin per Mail versendet wird. Für die Teilnahme wird ein Internetzugang und ein Laptop/Tablet/Smartphone mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Alle Elternseminare sind kostenfrei.

Weitere Informationen können per Telefon: 0211/4302-2031 bei Frau Marijan erfragt werden.

Seminarinhalte:

Harmonie im (Familien-) Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit

Online, Termin: 20.10.2022, 19:00 – 20:30 Uhr, Referentin: Stephanie Herzog

Eltern sind tagtäglich (gerade in der Coronazeit) herausgefordert, um den verschiedensten Anforderungen und unterschiedlichsten Bedürfnissen in Familie, Beruf, Partnerschaft, Freundschaft und sich selbst gegenüber gerecht zu werden. Besteht das Gefühl, dies nicht in allen Bereichen gleichermaßen erfüllen zu können, kann Unzufriedenheit entstehen. Gleichzeitig stellt man bei dem Versuch, allem gerecht zu werden, die eigenen Bedürfnisse nach hinten und ICH-Zeiten geraten in Vergessenheit. Die Beherrschung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche ist jedoch essentiell, um erst gar nicht in den Teufelskreis von Frustration oder impulsiven Stressreaktionen zu geraten.

Dieser Workshop stellt sich diesem Strudel entgegen - mit geeigneten Übungen und Methoden. Jeder Teilnehmer wird durch das Erkennen und Aktivieren vorhandener Ressourcen wieder ein Stück mehr in die eigene Kraft kommen. Es werden u. a. Möglichkeiten erarbeitet und erprobt, um den Alltag insgesamt wieder mit mehr Ruhe und Gelassenheit erleben und genießen zu können. Wünschen Sie sich wieder etwas mehr Harmonie in Ihrem (Familien-)Alltag, dann ist dieser Workshop das Richtige für Sie.

Medienseminar für Eltern mit Schwerpunkt digitale Spiele und altersgerechte Auswahl

Online, Termin: 17.11.2022, 19:00 – 20:30 Uhr, Referentin: Kristin Langer, SCHAU HIN!

Bei Grundschulkindern nimmt das Interesse an digitalen Medienangeboten stetig zu. Spiele-Apps auf dem Smartphone interessieren besonders, aber auch digitales Spielen via Konsole und PC liegt im Trend.

In dem Online-Seminar möchten wir die Faszination digitaler Spielwelten auf Kinder erklären. In dem fachlichen Input erfahren Eltern auch, wie sie mit ihren Kindern altersgerechte Spiele auswählen und wie mögliche Regeln zur Spielnutzung in der Familie gesetzt werden können. Wie Kinder sich nicht in der Spielwelt verlieren und Suchttendenzen vermieden werden können, wird ebenfalls diskutiert. Hinweise zum Elternratgeber „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ sowie weiteren Portalen, bei denen Eltern Unterstützung zum Thema „Digitales Spielen“ finden, runden die Elternveranstaltung ab.

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“.