

Eltern-Workshops

„Wir kommen zu Ihnen“



Miteinander

**leben
lernen
gestalten**

Welche Themen?

- Lernen lernen
- Umgang mit Prüfungsangst
- Stressmanagement und Entspannung
- Generation web 2.0/ Medien kompetent nutzen
- Konflikt als Chance
- Wertschätzende Kommunikation zwischen Eltern und Kindern
- Pubertät: Wenn Eltern plötzlich schwierig werden!

Was ist die FamilienAkademie?

Die **FamilienAkademie** ist ein innovatives LEADER-Projekt der Jugendbildungsstätte Königsdorf, das gezielte Elternbildung anbietet.

DIE ELTERN-WORKSHOPS:

Wann?

Nennen Sie uns Ihren Wunschtermin!

Wie lange dauert der Workshop?

Ca. 1,5 Stunden

Wie viel kostet der Workshop?

Unkostenbeitrag: 45 € pauschal pro Abend
Den Rest übernehmen wir für Sie!

Wo findet der Workshop statt?

Wir kommen zu Ihnen: in Ihre Schule, Kommune oder Ihren Verein.
Alternative: Jugendbildungsstätte Königsdorf

Informationen/ Anmeldung

www.jugendsiedlung-hochland.de

Ansprechpartnerin:

Kathi Adldinger (Dipl. Pädagogin)
Pädagogische Mitarbeiterin

Email: kathi.adldinger@jugendsiedlung-hochland.de

Telefon: 08041-7698-27

Telefax: 08041-7698-20

Lernen lernen:

Inhalte:

- Wie funktioniert Lernen?
- Faktoren für erfolgreiches Lernen (Motivation, Organisation)
- Die wichtigsten Lerntechniken
- Wie kann ich mein Kind beim Lernen unterstützen?



Umgang mit Prüfungsangst:

Inhalte:

- Hat mein Kind Prüfungsangst?
- Symptome und Merkmale von Prüfungsangst
- Was kann man „gegen“ Prüfungsangst tun?
- Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Stressmanagement und Entspannung:



Inhalte:

- Was passiert bei Stress im Körper?
- Was kann man gegen Stressoren tun?/ Stressbewältigung
- Tipps für einen entspannten Alltag
- Entspannungsmethoden für Eltern und Kinder

Generation web 2.0/ Medien kompetent nutzen



Inhalte:

- Web 2.0 als wichtige Entwicklungsaufgabe für Kinder und Jugendliche
- Wo „treiben sich Kinder und Jugendliche im Netz herum“?
- Gefahren und problematische Inhalte im Netz
- Tipps für sicheres Verhalten im Netz

Konflikt als Chance:

Inhalte:

- Konflikte: Chance oder Bedrohung?
- Ursachen und Entstehung von Konflikten
- Konfliktarten
- Wie kann ich mit Konflikten umgehen?



Wertschätzende Kommunikation zwischen Kindern und Eltern:

Inhalte:

- Werte und Erziehungs-vorstellungen in der Familie
- Förderung von Vertrauen durch positive Kommunikation
- Probleme erkennen und lösen
- Wie kann ich meine Bedürfnisse und Gefühle angemessen mitteilen?
- Wie gebe ich konstruktives Feedback?

Pubertät: Wenn Eltern plötzlich schwierig werden!

Inhalte:

- Wer bin ich? Was kann ich? Was macht mich aus? - Junge Menschen zwischen Kind und Erwachsensein
- Anforderungen an Jugendliche
- Anforderungen an die Eltern
- Umgang mit Jugendlichen in schwierigen Situationen

Kooperationspartner der FamilienAkademie:

- Kinder- und Jugendförderverein Wolfratshausen
- Inselhaus Kinder- und Jugendhilfe
- Stadt Geretsried
- Mehrgenerationenhaus Bad Tölz

In Kooperation mit der
Lernenden Region Tölzer Land, dem
Katholischen Kreisbildungswerk und
dem Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen



Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und
Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die
Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

