

## Vorträge und Workshops®

*Geht's den Eltern gut – geht's den Kindern gut!*



## Vorträge und Workshops®

Nicht alle Themen, die uns Eltern bewegen, lassen sich einfach von-der-Seele-reden oder ausdiskutieren. Manchmal braucht es einfach fachlichen Rat und fundierte Information, um weiterzukommen. Deshalb bietet die Elternwerkstatt regelmäßig Vorträge/Workshops und DAS Elternseminar an, in denen Wissenswertes zu interessanten Themenbereichen dargeboten wird und spezifische Fragen der Teilnehmenden beantwortet werden.

### Themen:

#### **Elternschaft und Beruf: Balanceakt mit Erfolg**

Dieser Vortrag richtet sich an berufstätige Eltern und beleuchtet Strategien für ein effektives Zeitmanagement, die Vereinbarkeit von Familie und Karriere sowie den Umgang mit den Herausforderungen des modernen Arbeitslebens. Es werden praktische Tipps und bewährte Methoden vorgestellt, um den Spagat zwischen Job und Elternrolle erfolgreich zu meistern.

#### **Kommunikation in der Familie: Starke Beziehungen aufbauen**

Eine gute Kommunikation ist das Fundament jeder gesunden Beziehung. Dieser Vortrag konzentriert sich auf die Bedeutung von offener und wertschätzender Kommunikation in der Familie. Eltern erhalten Einblicke in effektive Gesprächstechniken, den Umgang mit Konflikten und die Förderung eines positiven Kommunikationsklimas.

#### **Stressmanagement für Eltern: Kraftquellen im Alltag finden**

Die Elternschaft ist eine der schönsten, aber auch anspruchsvollsten Aufgaben im Leben. Dieser Vortrag bietet praktische Werkzeuge und Strategien zum Stressmanagement speziell für Eltern. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen, Ressourcen zu aktivieren und Entspannungstechniken in den Alltag zu integrieren, um die Herausforderungen des Elternseins gelassener anzugehen.

#### **Zeitmanagement für Familien: Den Tag bewusst gestalten**

In diesem interaktiven Workshop lernen Eltern, wie sie ihren Alltag effizienter organisieren und mehr Zeit für die wichtigen Dinge gewinnen können. Es werden Methoden zur Priorisierung, Aufgabenplanung und zum Setzen von klaren Zielen vorgestellt. Die Teilnehmer entwickeln individuelle Zeitmanagement-Strategien, die auf ihre spezifischen Bedürfnisse und Familiensituationen zugeschnitten sind.

#### **Resilienz für Eltern: Stärkung der psychischen Widerstandskraft**

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die ihre psychische Widerstandskraft stärken möchten. Die Teilnehmer lernen, wie sie mit Stress umgehen, ihre Emotionen regulieren und positive Denkmuster entwickeln können. Durch praktische Übungen und den Austausch in der Gruppe wird die Fähigkeit gefördert, auch in schwierigen Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren und optimistisch in die Zukunft zu blicken.

#### **Achtsame Elternschaft: Im Hier und Jetzt präsent sein**

Achtsamkeit ist eine wertvolle Fähigkeit, die es Eltern ermöglicht, bewusster und präsenter im Umgang mit ihren Kindern zu sein. Dieser Workshop führt in die Grundlagen der Achtsamkeit ein und zeigt, wie sie im Alltag integriert werden kann. Eltern lernen, ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, Stress abzubauen und die kleinen Freuden des Lebens intensiver wahrzunehmen.

## Positive Elternschaft & Emotionale Intelligenz

### Workshop | Dauer: 3 Stunden

In diesem 3-stündigen Workshop beschäftigen wir uns mit der Frage, wie eine liebevolle und respektvolle Erziehung ohne Strafen gelingen kann. Außerdem beleuchten wir die Bedeutung emotionaler Intelligenz bei Kindern – und wie Eltern durch ihr eigenes Verhalten Vorbilder werden.

#### Inhalt:

- Thema: Positive Elternschaft – wie kann man Kinder liebevoll und respektvoll erziehen, ohne Strafen?
- Warum ist emotionale Intelligenz wichtig und wie fördert man diese bei Kindern?
- Wie kann man als Elternteil selbst emotional intelligent handeln, um ein Vorbild zu sein?

#### Fragen für die Gruppe:

- Was tue ich, wenn mein Kind ständig mit mir streitet, obwohl ich versuche, ruhig zu bleiben?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind sich weigert, über seine Gefühle zu sprechen?
- Was mache ich, wenn mein Kind in einer stressigen Situation anfängt, mich anzuschreien?

#### Methoden:

- Übungen zur Wahrnehmung und Benennung von Gefühlen (z. B. mit Gefühlskarten).
- Austausch von Erfahrungen aus dem Alltag der Eltern, wie man ruhig bleibt, wenn Kinder in stressigen Situationen sind.
- Rollenspiele, um zu üben, wie man in emotional geladenen Momenten richtig reagiert.

---

## Motivation statt Strafe

### Workshop | Dauer: 3 Stunden

Dieser 3-stündige Workshop zeigt, wie Kinder zu gutem Verhalten motiviert werden können – ganz ohne Drohungen oder Strafen. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was brauchen Kinder, um mitzumachen, weil sie wollen – nicht, weil sie müssen?

#### Inhalt:

- Thema: Wie motiviere ich mein Kind zu gutem Verhalten ohne Bestrafung?
- Warum ist es wichtig, positives Verhalten durch Verstärkung zu fördern, statt mit Strafen zu reagieren?
- Wie finde ich heraus, was mein Kind wirklich motiviert?

#### Fragen für die Gruppe:

- Was mache ich, wenn mein Kind einfach nicht aufräumt, obwohl ich es schon 100 Mal gesagt habe?

ELTERNWERKSTATT Verein im Dienst von Kindern, Eltern, PädagogInnen (ZVR 655249996)

[www.elternwerkstatt.at](http://www.elternwerkstatt.at) - [office@elternwerkstatt.at](mailto:office@elternwerkstatt.at) - Tel. +43 699 14290831

- Wie kann ich mein Kind motivieren, seine Hausaufgaben zu machen, ohne es zu zwingen?
- Was tue ich, wenn mein Teenager ständig seine Versprechen bricht und keine Konsequenzen zeigt?

#### Methoden:

- Besprechung von positiven Verstärkungsstrategien und natürlichen Konsequenzen.
- Erarbeitung von individuellen, realistischen Lösungen im Gruppenaustausch.
- Gemeinsame Reflexion darüber, welche positiven Motivationen im Alltag der Eltern hilfreich sind.

### Kommunikation mit Kindern

#### Workshop | Dauer: 3 Stunden

In diesem Workshop (3 Stunden) liegt der Fokus auf gelungener Kommunikation zwischen Eltern und Kindern – besonders in schwierigen Situationen. Es geht darum, wie wir gehört werden, ohne zu drohen, und wie wir Konflikte ohne Machtkämpfe lösen.

#### Inhalt:

- Thema: Effektive Kommunikation – wie spreche ich mit meinem Kind, besonders in stressigen Situationen?
- Die Bedeutung von aktivem Zuhören und Ich-Botschaften.
- Wie erkläre ich meinem Kind Dinge, ohne es zu überfordern?

#### Fragen für die Gruppe:

- Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind mich ignoriert, wenn ich mit ihm spreche?
- Was kann ich tun, wenn mein Kind ständig "Nein" sagt, auch wenn ich freundlich frage?
- Wie kann ich ein schwieriges Gespräch über ein sensibles Thema führen, ohne dass mein Kind sich angegriffen fühlt?

#### Methoden:

- Übung zur Anwendung von Ich-Botschaften und aktivem Zuhören.
- Gruppenarbeit: Rollenspiele zu verschiedenen Kommunikationssituationen.
- Reflexion: Was hilft, um auch in emotionalen Momenten ruhig und verständnisvoll zu bleiben?

### Technologie und Kinder – Wie setzen wir gesunde Grenzen?

#### Workshop | Dauer: 3 Stunden

Dieser 3-stündige Workshop widmet sich einem Thema, das viele Familien betrifft: der Umgang mit digitalen Medien. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien für gesunde Bildschirmzeit, klare Regeln und altersgerechten Umgang mit digitalen Inhalten.

## Inhalt:

- Thema: Wie viel Technologie ist gut für mein Kind?
- Wie kann ich sicherstellen, dass mein Kind sich in der digitalen Welt sicher bewegt?
- Welche Medien sind wirklich förderlich und wie erkenne ich, was meinem Kind schadet?

## Fragen für die Gruppe:

- Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind ständig an seinem Handy ist und mich dabei ignoriert?
- Was mache ich, wenn mein Kind auf Inhalte stößt, die es emotional überfordern?
- Wie setze ich klare Regeln für Bildschirmzeit, ohne dass mein Kind in den Widerstand geht?

## Methoden:

- Diskussion und Erarbeitung von Mediennutzungsregeln für den Alltag.
- Vorstellung von Medien-Apps und Tools zur Altersfreigabe.
- Austausch von Erfahrungen und Strategien, wie Eltern gesunde Grenzen setzen können.

## • Positive Elternschaft & Emotionale Intelligenz

### • المحتوى

- موضوع: الأبوة الإيجابية – كيف نربي الأطفال بمحبة واحترام دون عقاب؟
  - لماذا الذكاء العاطفي مهم وكيف نطوره لدى الأطفال؟
  - كيف يمكن للوالدين أن يتصرفوا بذكاء عاطفي ليكونوا قدوة؟

### • أسئلة للمجموعة

- ماذا أفعل إذا كان طفلي يتشاجر معي باستمرار رغم أنني أحاول أن أبقى هادئاً؟
  - كيف أتصرف إذا رفض طفلي التحدث عن مشاعره؟
  - ماذا أفعل إذا بدأ طفلي بالصراخ عليّ في موقف مرهق؟

### • الطرق

- تمارين للتعرف على المشاعر وتسميتها (مثلاً باستخدام بطاقات المشاعر)
- تبادل الخبرات من حياة الأهل اليومية حول كيفية الحفاظ على الهدوء في المواقف العصبية
- تمثيل الأدوار للتدريب على كيفية التصرف الصحيح في اللحظات العاطفية المتوترة

## • Motivation statt Strafe

### • المحتوى

- موضوع: كيف أحقق طفلي على التصرف الجيد دون معاقبته؟
- لماذا من المهم تعزيز السلوك الإيجابي بدلاً من استخدام العقاب؟
  - كيف أكتشف ما الذي يحفز طفلي حقاً؟

### • أسئلة للمجموعة

- ماذا أفعل إذا لم يرتب طفلي غرفته رغم أنني طلبت ذلك مئة مرة؟
- كيف يمكنني تحفيز طفلي على أداء واجباته المدرسية دون إجباره؟
- ماذا أفعل إذا خرق المراهق وعوده باستمرار دون أن يؤدي أي مسؤولية؟

### • الطرق

- مناقشة استراتيجيات التعزيز الإيجابي والعواقب الطبيعية
- وضع حلول فردية واقعية من خلال تبادل الأفكار في المجموعة

- تفكير جماعي حول الدوافع الإيجابية المفيدة في حياة الأهل اليومية

- **Technologie und Kinder – Wie setzen wir gesunde Grenzen?**

- **المحتوى**

- موضوع: ما مقدار التكنولوجيا المناسب لطفلي؟
- كيف أضمن أن يتحرك طفلي بأمان في العالم الرقمي؟
- ما هي الوسائط المفيدة فعلاً وكيف أتعرف على ما يضر طفلي؟
- **أسئلة للمجموعة**
- كيف أتصرف إذا كان طفلي منشغلاً بهاتفه طوال الوقت ويتجاهلني؟
- ماذا أفعل إذا واجه طفلي محتوى يسبب له اضطراباً عاطفياً؟
- كيف أضع قواعد واضحة لوقت الشاشة دون أن يواجه طفلي ذلك بالرفض؟
- **الطرق**
- نقاش ووضع قواعد لاستخدام الوسائط في الحياة اليومية
- عرض تطبيقات وأدوات للرقابة العمرية
- تبادل الخبرات والاستراتيجيات حول كيفية وضع حدود صحية

- **Umgang mit Wutanfällen**

- **المحتوى**

- موضوع: كيف أتعامل مع نوبات الغضب لدى طفلي؟
- الغضب كعاطفة طبيعية – لماذا يشعر الأطفال به وكيف نواجهه؟
- استراتيجيات للتهديئة ودعم الطفل أثناء النوبة
- **أسئلة للمجموعة**
- ماذا أفعل إذا لم يتوقف طفلي عن الصراخ أثناء نوبة الغضب؟
- كيف أتصرف إذا صرخ طفلي في وجهي أثناء الغضب؟
- ما الذي يساعدني إذا شعرت بالغضب أيضاً وأعرف أن عليّ أن أظل هادئاً؟
- **الطرق**
- تمارين للتهديئة وإزالة التصعيد
- تمثيل أدوار للتدريب على البقاء هادئاً في لحظات الغضب
- تبادل استراتيجيات مجربة في مواقف مشابهة

- **Erziehung im digitalen Zeitalter**

- **المحتوى**

- موضوع: كيف أربي طفلي في عصر تهيمن فيه الوسائط الرقمية؟
- ما التحديات التي تخلقها وفرة الأجهزة الرقمية؟
- كيف أوازن بين التكنولوجيا والنمو الشخصي؟
- **أسئلة للمجموعة**
- ماذا أفعل إذا فضّل طفلي الهاتف على التحدث معي؟
- كيف أعلم طفلي استخدام الأجهزة الرقمية بطريقة مفيدة دون الإفراط؟
- ماذا أفعل إذا قضى المراهق وقتاً أطول على الإنترنت أكثر من تواصله مع الأصدقاء؟
- **الطرق**
- نقاش جماعي حول تأثير الأجهزة الرقمية على الحياة الأسرية
- تبادل استراتيجيات التعامل مع وقت الشاشة
- أمثلة عن تجارب عائلية ناجحة في التربية الرقمية

- Umgang mit Trotzverhalten & Die Kunst, starke Persönlichkeiten liebevoll zu begleiten
  - **المحتوى**
    - موضوع: لماذا يُظهر الأطفال سلوك التحدي وكيف نتعامل معه؟
    - الأهم: التحدي غالبًا ما يكون تعبيرًا عن الرغبة في الاستقلالية
      - كيف أفهم هذا السلوك وأتعامل معه دون عقاب؟
  - **أسئلة للمجموعة**
    - ماذا أفعل إذا تصرف طفلي بشكل غير منطقي تمامًا في لحظة عناد؟
      - كيف أتصرف إذا دخل طفلي في نوبة تحدٍّ علنية؟
      - كيف أمنح طفلي استقلالية دون أن يفقد احترامي كوالد؟
  - **الطرق**
    - نقاش أمثلة حقيقية من الحياة اليومية
    - تدريب على تقنيات لتهدئة سلوك التحدي
    - عمل جماعي لتوليد أفكار لزيادة حرية الطفل دون إثارة الفوضى
- Die Kunst, starke Persönlichkeiten liebevoll zu begleiten
  - **المحتوى**
    - موضوع: كيف أدمج شخصية قوية لدى طفلي دون أن أثقله؟
    - الفرق بين السيطرة المفرطة والحرية المفرطة – كيف أجد التوازن؟
      - أهمية القيم الواضحة والتربية المتسقة لتنشئة طفل قوي
  - **أسئلة للمجموعة**
    - ماذا أفعل إذا تحداني طفلي باستمرار وشكك في سلطتي؟
      - كيف أعزز ثقة طفلي بنفسه دون أن يصبح مغرورًا؟
      - ماذا أفعل إذا كان طفلي يعارض آرائي بأفكاره الخاصة؟
  - **الطرق**
    - نقاش حول أهمية القواعد الواضحة والمساحة الحرة في التربية
      - تمثيل أدوار في مواقف تحدٍّ لقواعد الأسرة
    - أفكار لتعزيز الثقة بالنفس والمسؤولية في حياة الطفل اليومية
- Wie kommunizieren wir mit Kindern? Wie stärken wir ihr Selbstbewusstsein?
  - **المحتوى**
    - موضوع: التواصل كوسيلة لتعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال
      - كيف نُشعر أطفالنا بأنهم ذوو قيمة ومسموعون؟
      - دور التغذية الراجعة والتعزيز الإيجابي في تنمية الطفل
  - **أسئلة للمجموعة**
    - كيف أتصرف إذا انتقد طفلي نفسه كثيرًا أثناء أداء مهمة ما؟
      - ماذا أفعل إذا استسلم طفلي بسرعة في المهام الصعبة؟
      - كيف أشجع طفلي على التجربة دون خوف من الفشل؟
  - **الطرق**
    - تمارين عملية على التعزيز الإيجابي والتواصل التقديرى
    - عمل جماعي لتبادل الأمثلة حول تعزيز الثقة بالنفس في الحياة اليومية
      - تمثيل أدوار لمواقف صعبة لتعزيز الثقة بالنفس

- Erziehung in der Migration – Herausforderungen und Lösungen für Familien mit Migrationshintergrund

- **المحتوى**

- موضوع: كيف نربي الأطفال ونحن نواجه تحديات الهجرة؟
  - الاختلافات الثقافية وتأثيرها على التربية
  - حلول لدمج الأطفال في بيئة جديدة وغرس القيم
- **أسئلة للمجموعة**
  - ماذا أفعل إذا شعر طفلي بالتمزق بين الثقافات؟
  - كيف أوصل لطفلي أهمية الأصل والتقاليد مع التكيف مع ثقافة جديدة؟
- كيف أتعامل مع حواجز اللغة إذا كان طفلي يواجه صعوبات في اللغة الجديدة؟

- **الطرق**

- نقاش جماعي حول التحديات التي يواجهها الأهل من خلفيات مهاجرة
  - تبادل تجارب وحلول تسهم في الاندماج الثقافي
- تمارين عملية لتعريف الطفل على الثقافة الجديدة دون فقدان هويته

- Grenzen und Freiheit – Wie finden wir diese Balance?

- **المحتوى**

- موضوع: كيف أضع حدودًا صحية دون أن أخنق حرية طفلي؟
- التوازن بين الهيكلية والحرية: كيف أجد المستوى المناسب لطفلي؟
  - لماذا الحدود ضرورية لتعليم المسؤولية والاحترام؟
- **أسئلة للمجموعة**
  - ماذا أفعل إذا تجاوز طفلي الحدود باستمرار ورفض اتباع القواعد؟
  - كيف أجد توازنًا بين الحرية الزائدة والتقييد الزائد؟
- كيف أساعد المراهق على تحمل المسؤولية دون أن يشعر بأنه مقيد؟

- **الطرق**

- تبادل الخبرات حول كيفية تحديد الحدود بين الأهل والأطفال
- عمل جماعي لوضع قواعد أسرية تجمع بين الحرية والبنية
- تمارين للتأمل حول نوع الحرية والبنية التي يحتاجها الطفل فعلا

### Schulanfang – Hilfe, mein Kind kommt in die Schule!

Schulanfang bedeutet Veränderung nicht nur für die Kinder: der Tagesrhythmus, neue Pflichten des Kindes, Verantwortung der Eltern und die Kommunikation mit der Schule. Hinzu kommen zusätzlich die eigenen, ambivalenten Schulerfahrungen der Eltern, die indirekt Einfluss nehmen auf den Schulstart.

Aussagen wie: „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens.“, „Na warte, bis du in die Schule kommst!“, machen den Schulanfang nicht gerade entspannt. Neugierde liegt den Kindern im Blut. Sie ist die wichtigste Voraussetzung für ein Lernen voller Freude. Um diese zu erhalten, können Eltern einen großen Beitrag leisten. In diesem Workshop wollen wir unsere Erfahrungen als Pädagoginnen und Eltern mit Ihnen teilen. Wie kann ein gelungenes Schulleben durch positive Kommunikation, einfache Rituale und Tricks zur Lernunterstützung gelingen?

**👉 Verwöhnfalle – sind unsere Kinder wirklich „Tyrannen“?**

Kinder sind großartig. Sie sind ein Wunder und mit Recht dürfen wir sie bewundern. Und sie brauchen uneingeschränkte, vorbehaltlose Liebe. Aber sie brauchen auch Grenzen und liebevolle Führung, damit sie keine kleinen „Tyrannen“ werden. Um selbstsicher und selbstreflektiert durch das Leben zu gehen, braucht es neben positiver Bestärkung auch ein gesundes Maß an konkreter und konstruktiver Rückmeldung: „Das hast du gut gemacht. Das kannst du noch besser. Wie kannst du dieses Hindernis überwinden?“ Wie erlerne ich zu warten, teilen und Misserfolge auszuhalten, Regeln und Grenzen anzuerkennen, mich in die Gemeinschaft einzufügen, Verantwortung für mich und für andere zu übernehmen?

Gemeinsam wollen wir überlegen, in welchem Ausmaß alleinige Bewunderung einem Kind in seiner Entwicklung guttut. Welche Fähigkeit zur kritischen Selbsteinschätzung ist notwendig, um erfolgreich alle Herausforderungen annehmen und bewältigen zu können, ohne kleine Tyrannen zu sein?

**👉 Belohnen und Bestrafen - hilft das beim Erziehen?**

Ein Kind erzieherisch durch das Leben zu begleiten, verlangt viel positive Energie, Diplomatie, Klarheit und Konsequenz, Bauchgefühl. Ebenso sind oft einfache Strategien und Tricks gefragt, um das Kind zu motivieren oder zu „stoppen“. Wie viel Lob ist gut für das Kind, wie wirkt Belohnung? Ist „Bestrafung“ sinnvoll oder welche Konsequenzen kann ich setzen? Diesen und anderen Fragen geben wir Raum und spüren gemeinsam Antworten nach.

**👉 Fördern - was macht mein Kind klug?**

Förderangebote, beginnend von Frühförderung (Musikerziehung, Sprachunterricht uvm.) bis zu einer durchgeplanten Freizeitgestaltung sind reichhaltig und vielseitig. ABER...wie viel Förderung brauchen Kinder wirklich? Was bereitet sie auf das Leben und seine Herausforderungen im Alltag, in der Schule und später im Beruf, vor? Gemeinsam wollen wir überlegen, wie wir unsere Kinder dem individuellen Alltag angepasst fördern können.

**👉 Schulerfolg - wie kann ich mein Kind positiv durch die Schule begleiten?**

Schulisches Lernen verläuft selten geradlinig. Es ist begleitet von Stolpersteinen, manchmal auch von unüberwindlich scheinenden Hindernissen (Lernschwächen und -blockaden, Kommunikationssperren, Lernfrust usw.). Leistungsdruck kann den Familienalltag erheblich belasten. Da braucht es echtes Verständnis, positive Unterstützung und Begleitung durch uns Eltern.

Wir wollen mit Ihnen Wege erarbeiten, wie es Ihrem Kind gelingen kann, mögliche Stolpersteine zu überwinden.

**👉 Freundschaften – wie viel Einfluss von Freunden und Peergroups soll/kann ich akzeptieren?**

In der Entwicklung des Kindes gelten erste Freundschaften als wichtige Sozialkontakte im Ablösungsprozess von den Eltern, der engen Familie. Dabei kann der junge Mensch seine soziale Position in der Gesellschaft erproben und dadurch seinen Platz in der Gesellschaft finden. Je älter die Kinder werden, desto mehr gewinnen Freunde und Freundesgruppen an Einfluss und Bedeutung. Dies kann eine sehr positive Wirkung haben, birgt jedoch auch Gefahren - wie etwa Gruppenzwang.

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, inwieweit Eltern die Balance zwischen Vertrauen und aufmerksamer Wachsamkeit halten können.

**☞ Gefahren – wie kann ich mein Kind schützen?**

Wir leben in einer Sicherheitsgesellschaft. Jede eventuelle Gefahr muss vorab bedacht und bereits im Vorfeld vermieden werden. Wir dürfen die Kontrolle nicht verlieren. Dabei übersehen wir leicht, was Kinder brauchen, um Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu entwickeln: freie Entfaltungsmöglichkeiten, Herausforderungen, an denen sie wachsen, und das Zutrauen der Bezugspersonen, etwas schaffen zu können.

Wie kann es uns als Eltern gelingen, unsere Kinder so stark zu machen, dass sie Gefahren erkennen und Strategien entwickeln, sie selbständig zu meistern?

**☞ Loslassen – wie wird mein Kind selbstständig?**

Kinder brauchen bedingungslose Liebe, um ein gesundes Bindungsverhalten zu entwickeln. Das sichere Gefühl aufgehoben, umsorgt und wertgeschätzt zu werden, ermöglicht es, zu einem in sich ruhenden Menschen heranzuwachsen, der sich entfalten kann. Kann zu viel Liebe auch einschränken?

Wie schaffen wir Eltern es, in Liebe loszulassen? Was bedeutet das Loslassen angepasst an die jeweilige Entwicklungsphase des Kindes? Zu diesen Fragen möchten wir mit ihnen arbeiten.

**☞ Mitsprache – wie viel Mitsprache kann ich meinem Kind zutrauen?**

Um mich mit vollem Engagement für eine Sache einzusetzen, brauche ich ein inneres Bedürfnis dafür. Das gilt für das Privatleben genauso wie für den Beruf. Je mehr meine Meinung, meine Ideen und meine Kompetenzen gefragt werden, desto größer werden meine Beteiligung und meine Identifikation mit der Aufgabe.

Auch Kinder können - angepasst an die Situation und ihre Entwicklung - mitsprechen und Entscheidungen treffen. Dadurch lernen sie, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. In diesem Workshop machen wir uns mit Ihnen auf die Suche nach der Ausgewogenheit zwischen Freiheit und Grenzen.

**☞ Vorlesen – wie viel Kraft steckt in Geschichten?**

Für die Entwicklung der kognitiven und emotionalen Kompetenz und der imaginären Vorstellungskraft brauchen Kinder Geschichten. Sie lassen sie neben Alltagssituationen in die Gefühlswelt anderer Menschen, sowie in fremde Welten eintauchen. Wenn wir unseren Kindern regelmäßig vorlesen, können Kinder die Geschichten und auch Selbsterlebtes verarbeiten, entwickeln Fantasie und Kreativität. Zusätzlich wird die Beziehung zwischen Vorleser und Zuhörer gefestigt.

Wir Erwachsene gewinnen die Chance, von der Imaginationskraft der Geschichten angesteckt zu werden. Lassen sie sich verzaubern von der Faszination, Geschichten vorzulesen!

**☞ Wie die Kinder die Welt entdecken oder Kinder sind anders**

Kinder lernen, denken und handeln anders als wir Erwachsenen. Nur wenn wir Kinder verstehen, können wir sie erziehen und ihnen einen erfolgreichen Start ins Leben ermöglichen. Sie sind unser kostbarster Schatz, daher sollten wir es richtigmachen wollen! Doch Pisa und Co verunsichern Eltern und Pädagoginnen gleichermaßen. Die Politiker wissen die Lösung für das Bildungsdilemma: Bildungsstandards, verpflichtendes Vorschuljahr, Gesamtschule, Deutschförderklassen, Ziffernnoten, etc.

Was brauchen Kinder aber wirklich, um klug zu werden? Wie können wir ihnen die Welt öffnen, damit sie den Herausforderungen des Lebens und Lernens gewachsen sind.

#### **Wie Kinder zu Ruhe und Konzentration finden**

Wer innerlich geordnet ist, der ist zufrieden und spürt seine Kraft. Er kann sich Aufgaben stellen und ist fähig, aktiv zur Gemeinschaft beizutragen. Innerlich geordnete Kinder sind gelassene Kinder. Sie sind ausgeglichen, konzentrationsfähig, interessiert und offen für andere. In unserer „lauten“ und „überevollen“ Welt ist es schwer für Kinder, zu Ruhe und Konzentration zu finden.

In diesem Workshop erproben wir kleine Übungen und Rituale, die dabei helfen.

#### **Kleine Buben haben's schwer**

Kleine Buben machen oft Probleme. Viele sind unkonzentriert und unruhig. Sie wollen stark sein, sind aber häufig überaus empfindlich, und zeigen eine hohe Aggressionsbereitschaft. In der Schule sind sie unangepasst und kämpfen mit Lernproblemen. Viele kleine Jungs haben's einfach schwerer, eine stabile Persönlichkeit zu entwickeln. Sie brauchen starke Erwachsene, die sie dabei unterstützen, die mit Mut und Empathie zu ihnen stehen, trotz der Mühe, die sie bereiten.

Wir wollen die Sorgen und Nöte unserer kleinen Jungs kennenlernen und nach Auswegen aus ihrer Not suchen.

#### **Mein Kind ist hochbegabt**

Hochbegabte Kinder merken, dass sie anders sind. Damit sie nicht auffallen, müssen sie so tun, als gäbe es keine Unterschiede. Sie verstecken ihre hohe Begabung. Oder sie schaffen es nicht, ihre Bedürfnisse zu unterdrücken. Dann werden sie schnell auffällig und „lästig“. Sie leiden unter permanenter Unterforderung und ernten Unverständnis. Hochbegabte Kinder brauchen Erwachsene mit einem hohen Maß an sozialer Kompetenz, die man lernen kann. In diesem Workshop befassen wir uns mit dem „Anderssein“ hochbegabter Kinder und ihren Bedürfnissen. Dadurch können mögliche Konflikte im familiären und schulischen Alltag reduziert werden.

#### **Trotzphase**

The horrible Two - Trotzphase

Die Trotzphase ist eine Herausforderung für Eltern und für Kinder. Das erste Erkennen des Kindes – "Ich hab' einen eigenen Willen" – ist für uns Eltern spannend. Gibt es eigentlich eine sogenannte Trotzphase? Ist dann die Pubertät ein Déjà-vu? Wie kann ich mein Kind begleiten und unterstützen, damit aus "The Horrible Two" ein "Gut, dass wir uns haben!" wird?

In diesem 2-stündigen Workshop widmen wir uns diesem speziellen Alter

#### **Kinderstreit**

Sie sagen oder zeigen es einander vielleicht nie direkt, aber sie lieben sich - Geschwisterliebe ist kompliziert. Jeder kennt es Kinder bekommen sich in die Haare. Wie wir Eltern dem Entgegenwirken und Kindern zeigen können, wie sie Konflikte gut lösen, wird in diesem/r Vortrag/Einheit behandelt.

#### **Wenn Eltern trotzig werden**

Die Pubertät ist die zweite Trotzphase und für uns Eltern eine Herausforderung. In diesem Vortrag/Workshop erhalten Sie praktische Einblicke in die psychologischen Prozesse der Pubertät und lernen, wie Sie die Kommunikation mit Ihrem Kind in dieser herausfordernden Zeit liebevoll und effektiv gestalten.

Entdecken Sie neue Wege, um Konflikte zu lösen, das Selbstvertrauen Ihres Teenagers zu stärken und eine positive Beziehung aufrechtzuerhalten. Jugendliche gut begleiten ist eine Kunst, die wir in diesem/r Vortrag/Einheit miteinander erarbeiten.

#### **Erziehung braucht Beziehung**

Wie wertschätzender Umgang mit unseren Kindern gelingen kann. Auch wenn wir uns fest vorgenommen haben, immer geduldig und liebevoll mit unseren Kindern zu sein, können im Familienalltag schnell Frustrationen, Unsicherheiten und Ärger entstehen. Dennoch bleibt unsere Sehnsucht nach Wertschätzung und Achtsamkeit - sowohl im Umgang mit anderen als auch im Umgang mit uns selbst.

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg treten Wertschätzung und freiwillige Kooperation an Stelle von Anschuldigungen, Verletzungen, Strafen, Angst und Scham. Dadurch können potenzielle Konflikte in verbindende Gespräche verwandelt werden. Dieser 2-stündige Interaktionsvortrag bietet Ihnen Einblicke in ein Kommunikationsmodell, das uns den Umgang mit unseren Kindern (und anderen Menschen) erleichtert.

#### **Die anderen dürfen aber! - Irrfahrt Erziehung!**

Dieser Vortrag bietet Eltern Orientierung in der oft verwirrenden Welt der Erziehung, insbesondere im Hinblick auf das Setzen von Grenzen. Er hilft, den eigenen Erziehungsstil zu finden, klare und liebevolle Grenzen zu setzen und mit der Herausforderung umzugehen, wenn andere Eltern mehr oder weniger erlauben.

Eltern erhalten praktische Tipps für eine gelungene Kommunikation und erfahren, wie sie die Bedürfnisse ihrer Kinder mit ihren eigenen Werten in Einklang bringen können. Ziel ist es, gestärkt und selbstbewusst den eigenen Weg in der Erziehung zu gehen, auch wenn das Umfeld unterschiedliche Ansätze verfolgt.

#### **Kein Bock auf Schule**

Kein Bock auf Schule" - dieser Satz ist für viele Eltern ein Alarmsignal. Schulfrust, Leistungsabfall und sogar Schulangst können die Folge sein. Dieser Vortrag setzt genau hier an und unterstützt Eltern, ihre Kinder in dieser schwierigen Phase zu begleiten. Wir beleuchten die Ursachen von Schulfrust, geben Tipps für eine offene Kommunikation und zeigen, wie Eltern eine positive Lernumgebung schaffen können. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um Kinder zu motivieren, ihre Stärken zu fördern und mit Stress umzugehen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Zusammenarbeit mit der Schule. Wie können Eltern ein konstruktives Gespräch mit Lehrern führen und gemeinsam Lösungen finden? Ziel des Vortrags ist es, Eltern zu stärken und ihnen das Handwerkszeug zu geben, ihre Kinder auf diesem wichtigen Abschnitt positiv zu begleiten.

#### **„Mobbing“ mehr als nur ein Wort**

Mobbing ist mehr als nur ein "abgedroschenes Wort". Es ist eine Realität, die tiefe Wunden hinterlassen kann. Dieser Vortrag beleuchtet die verschiedenen Facetten von Mobbing, von den Ursachen und Formen bis hin zu den psychologischen Auswirkungen auf die Betroffenen. Wir sprechen offen über die Dynamik von Täter, Opfer und Mitläufern und zeigen, wie wichtig es ist, das Thema nicht zu ignorieren.

Was können Eltern tun? Eltern spielen eine entscheidende Rolle bei der Prävention und Intervention von Mobbing. Dieser Vortrag gibt Eltern praktische Ratschläge und

Werkzeuge an die Hand. Wie können sie Anzeichen von Mobbing erkennen? Wie können sie ihre Kinder stärken und ihnen helfen, sich zu wehren? Und wie können sie mit der Schule zusammenarbeiten, um eine sichere Umgebung für alle Kinder zu schaffen?

Wir zeigen Wege auf, wie Eltern ihren Kindern ein starkes Selbstbewusstsein vermitteln und ihnen helfen können, mit schwierigen Situationen umzugehen.

 **Können wir das Baby nicht zurückschicken?**

Eifersucht ist ein furchtbares Gefühl. Viele Kinder können sich auf ein Geschwisterchen nur schwer einstellen. Eltern sind hier oft verzweifelt und verstehen ihr eigenes Kind nicht mehr. Wie man dieser Situation vorbeugen kann bzw. damit umgehen kann erarbeiten wir mit Ihnen in diesem/r Vortrag/Einheit.

 **Immer ich!**

Kindlicher Vorwurf ist für uns Eltern nur schwer auszuhalten. Wie gehen wir damit um? Wo sind unsere Bedürfnisse? Unsere Grenzen? In diesem/r Vortrag /Einheit setzen wir uns mit diesem Thema auseinander und hoffen Ihnen durch den einen oder anderen Tipp, den Alltag mit Ihren Kindern erleichtern zu können.

 **Erziehung mit Humor**

Ein Plädoyer für die Gelassenheit. Oft stehen wir als Eltern an. Nehmen Äußerungen unserer Sprösslinge zu „Ernst“. Sind verletzt, wenn sie uns Parole bieten. Kinder lachen bis zu 400mal pro Tag – Erwachsene um die 15mal.

Im Humor steckt Gefühl, Entspannung und Freude am Miteinander. In diesem/r Vortrag/Einheit wollen wir nicht die Eltern – Kind - Beziehung verblöden, sondern aufzeigen, dass Humor ein guter Begleiter ist.

 **Eltern als Coach**

Kinder stark machen für die Herausforderungen des Lebens. Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen ihrer Kinder und prägen deren Entwicklung maßgeblich. Der Vortrag "Eltern als Coach" vermittelt Ihnen die nötigen Werkzeuge und Fähigkeiten, um diese Rolle effektiv auszufüllen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Kind bei der Bewältigung von Problemen unterstützen können, ohne dabei die Lösungen vorzugeben. Denn Kinder, die lernen, ihre eigenen Probleme zu lösen, entwickeln Selbstvertrauen und Resilienz – wichtige Eigenschaften für ein erfolgreiches Leben. Dieser Vortrag konzentriert sich darauf, wie Eltern ihren Kindern helfen können, ihre eigenen Lösungen zu finden.

Wir sprechen über aktives Zuhören, das Stellen der richtigen Fragen und das Fördern des kritischen Denkens. Eltern lernen, wie sie ihre Kinder ermutigen können, ihre eigenen Stärken zu entdecken und ihre Schwächen zu akzeptieren. Wir zeigen auch, wie wichtig es ist, Fehler als Lernchance zu betrachten und wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können, aus Fehlern zu lernen. Ziel des Vortrags ist es, Eltern zu befähigen, ihre Kinder zu starken, selbstständigen Persönlichkeiten zu entwickeln, die in der Lage sind, die Herausforderungen des Lebens aus eigener Kraft zu meistern.

 **Cleverer Umgang mit Handy, Smartphone & Co**

Unsere Kinder wachsen in einer digitalen Welt auf. Wie können wir sie dabei unterstützen, die Chancen der digitalen Medien zu nutzen und gleichzeitig die Risiken zu minimieren? In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps und Anregungen. Sie

erfahren, wie Sie: Ihre Kinder für die Gefahren des Internets sensibilisieren: Cybermobbing, Fake News und Co.

Gemeinsame Regeln für die Nutzung digitaler Geräte aufstellen - Erziehung in der digitalen Welt. Die Mediennutzung in den Alltag integrieren. Die Sprache Ihrer Kinder sprechen: Soziale Medien verstehen. Uvm.

### **Stark durch den Schulalltag**

Die meisten Kinder fiebern dem ersten Schultag mit großer Freude entgegen. Viele Eltern fragen sich, wie sie ihr Kind unterstützen können, damit diese Freude auch im Schulalltag bestehen bleibt. Wir gehen gemeinsam dieser Frage nach unter Beachtung von Themen wie

- Familienalltag - Wie gehen wir mit Konflikten um, die rund um Schule und Lernen entstehen?
- Rolle der Eltern - Wieviel Beteiligung und Engagement ist nötig, wo ist es sinnvoller, sich vertrauensvoll zurückzunehmen?
- Lernen - Was kann ich beitragen, dass mein Kind in der Schule gut lernen kann? Inwieweit sollen bzw. dürfen sich die Eltern in die Hausaufgaben einbringen?
- Leistungsdruck - Wie bestärke bzw. ermutige ich mein Kind in seinen Leistungen, ohne Erwartungsdruck aufzubauen und es zu überfordern?
- Soziales - Wie stärke ich mein Kind, wenn es Probleme mit der Lehrkraft und/oder MitschülerInnen hat? Woran erkenne ich solche Probleme überhaupt

### **Schulfit für Eltern mit Migrationshintergrund**

In diesem Vortrag mit anschließender Fragerunde, werden folgende Themen bearbeitet:

- Bildungssystem Österreich
- Kommunikation innerhalb der Schule
- Kommunikation zwischen Schule und Eltern
- Wie begleite ich mein Kind durch den Schulalltag
- Wo und wie kann ich mir als Elternteil Unterstützung holen?
- Was sind Lernschwächen?

Uvm

### **„Was ist Familie? Wer gehört dazu, wie funktioniert sie?“**

Eine Familie ist keine städtische Parkanlage, immer wohlgestaltet und gepflegt. Sie ist vielmehr eine Baustelle,

wo jeden Tag ein anderer Teil bearbeitet wird, wo manchmal auch neue Leute dazustoßen und den Prozess

verändern, wo es viel zu tun gibt aber auch vieles gestaltet werden kann.

### **Familie im Wandel**

Der Zeitgeist als kaum bemerkter Gestalter unserer Lebensformen.

Familie ist bestimmt durch den gerade üblichen Umgang der Geschlechter miteinander und der Regeln, die aktuell gelten: Hierarchien, Rollen und Arbeitsverhältnisse geben das meiste vor. Es ist Zeit, dies und das einmal zu hinterfragen, um neue Handlungsoptionen zu entdecken.

### **Eltern sind keine Automaten - Sie haben auch Bedürfnisse, Vorlieben und Grenzen.**

Hinter jedem Tun und jedem Verhalten steckt mehr oder weniger deutlich erkennbar ein Bedürfnis, das es zu stillen gilt. Sind diese befriedigt, schöpfen wir Kraft und Energie.

Machen wir uns gemeinsam auf den Weg, anhand konkreter Beispiele aus unserm Familienleben diese

Bedürfnisse ausfindig zu machen und uns nach Möglichkeiten umzusehen, diese zu befriedigen.

Unsere Bedürfnisse zu respektieren ist der Anfang für ein rücksichtsvolles Miteinander.

**📌 Wo sind unserer Grenzen? – Alltag in der Familie.**

Familie ist etwas Wunderbares - doch manchmal stoßen die Mitglieder einer Familie an ihre Grenzen. Geht es Ihnen auch so?

Ob Eltern oder Kinder jede/r hat seine Grenze, welche nicht überschritten werden darf. Diese Grenzen zu merken und anzusprechen ist nicht so einfach.

In diesem Workshop behandelt ein/e zert. ElterntainerIn genau diese Thematik. Durch fachliche Inputs und dazu passende Übungen können Sie einige Werkzeuge mit in Ihren Alltag bringen, um das Miteinander im Alltag besser zu meistern.

**📌 Umgang mit Stress im Alltag und belastenden Situationen in der Familie**

In diesem Workshop hört und spürt unser\*e zert. TrainerIn in den Alltag der Eltern. Mit fachlichen Inputs gibt sie/er Tipps, wie das Miteinander in der Familie gut ablaufen kann.

**📌 Rituale für den Familienalltag**

Rituale sind für Kinder sehr wichtig. Dadurch können sie sich orientieren und dies gibt Sicherheit. Für Eltern erleichtert es oft den Alltag. In diesem Workshop tauchen wir in die Welt der Rituale ein und wie Sie diese in Ihrem Alltag sinnvoll nützen und integrieren können.

**📌 Streiten will gelernt sein**

In diesem 3-stündigen Workshop widmet sich ein/e zert. ElterntainerIn dem Streiten und den dazu gehörigen Lösungsmöglichkeiten. Deeskalation innerhalb der Familie. Denn geht's den Familien gut - geht's uns allen gut!

**📌 Tür zu – Tür auf!**

"Mama Du verstehst mich nicht!" " Papa das stimmt doch gar nicht!" "Keiner mag mich!" .....  
...wie gut kennen wir doch diese Sätze und spüren das Unbehagen dahinter. Wie oft fällt hier eine Tür zu und es ist schwierig diese wieder zu öffnen!

In diesem 3-stündigen Workshop erarbeitet ein/e zert. ElterntainerIn mit Ihnen Werkzeuge, welche Sie im Alltag gut einsetzen können und so Türen sich wieder öffnen.  
Miteinanderreden - für eine gelungene Kommunikation in der Familie

**📌 Sprache ist die Quelle aller Missverständnissen (frei nach dem "Kleinen Prinzen")**

In diesem Workshop widmet sich ein/e zert. ElterntainerIn der gelungenen Kommunikation innerhalb der Familie. Die unterschiedlichen Werkzeuge, die vermittelt werden, sind dann auch gleich Übungsinhalt.

In diesen 3 Stunden tauchen Sie zusammen mit dem/der ElterntainerIn in die Welt der Kommunikation ein.

Ein guter Anfang, sich mit dieser Thematik zu beschäftigen - damit vielleicht der Alltag, mit all seinen Herausforderungen in unseren Familien, ein Stück leichter fällt.

**📌 Loslassen – wie wird mein Kind selbstständig?**

Kinder brauchen bedingungslose Liebe, um ein gesundes Bindungsverhalten zu entwickeln. Das sichere Gefühl aufgehoben, umsorgt und wertgeschätzt zu werden, ermöglicht es, zu einem in sich ruhenden Menschen heranzuwachsen, der sich entfalten kann. Kann zu viel Liebe auch einschränken? Wie schaffen wir Eltern es, in Liebe loszulassen? Was bedeutet das Loslassen angepasst an die jeweilige Entwicklungsphase des Kindes?

Gemeinsam wollen wir überlegen, in welchem Ausmaß alleinige Bewunderung einem Kind in seiner Entwicklung guttut. Welche Fähigkeit zur kritischen Selbsteinschätzung ist notwendig, um erfolgreich alle Herausforderungen annehmen und bewältigen zu können, ohne kleine Tyrannen zu sein?

 **Alleinerziehende sind nicht Allein**

Ob alleinerziehend, getrennt erziehend, patchworkartig oder mit Kind in einer WG: Familie kann auch abseits vom herkömmlichen „Ideal“-Bild gelingen. Es ergeben sich dabei aber genauso viele große Herausforderungen, wie es Formen des familialen Zusammenlebens gibt.

In diesem Workshop möchten wir uns ganz konkret mit den vielen Fragen beschäftigen, die sich auftun, wenn die lieblichen Eltern nicht zusammenleben und andere, vielleicht ganz neue Wege gehen.

 **Streiten will gelernt sein**

In diesem 3-stündigen Workshop widmet sich ein/e zert. ElterntrainerIn dem Streiten und den dazu gehörigen Lösungsmöglichkeiten.


Deeskalation innerhalb der Familie. Denn geht's den Familien gut - geht's uns allen gut!

 **Sprache ist die Quelle aller Missverständnissen** (frei nach dem "Kleinen Prinzen")


In diesem Workshop widmet sich ein/e zert. ElterntrainerIn der gelungenen Kommunikation innerhalb der Familie. Die unterschiedlichen Werkzeuge, die vermittelt werden, sind dann auch gleich Übungsinhalt. In diesen 3 Stunden tauchen Sie zusammen mit dem/der ElterntrainerIn in die Welt der Kommunikation ein. Ein guter Anfang, sich mit dieser Thematik zu beschäftigen - damit vielleicht der Alltag, mit all seinen Herausforderungen in unseren Familien, ein Stück leichter fällt.

 **Erziehung zwischen Klarheit und Geborgenheit**


Der Vortrag betont die Bedeutung von klaren Strukturen und gleichzeitig emotionaler Sicherheit. Eltern lernen, wie sie verlässliche Rahmenbedingungen schaffen können. Gleichzeitig wird aufgezeigt, wie wichtig Wärme und Verständnis im Alltag sind. Beides zusammen unterstützt Kinder in ihrer Entwicklung optimal. Ziel ist ein ausgewogenes Erziehungsklima.

 **Umgang mit Trotzverhalten: Die Kunst, starke Persönlichkeiten liebevoll zu begleiten**

Im Fokus steht das Verständnis für Trotzphasen als wichtigen Entwicklungsschritt. Eltern lernen, kindliche Emotionen besser einzuordnen und angemessen darauf zu reagieren. Es werden Strategien vermittelt, um ruhig und klar zu bleiben. Gleichzeitig wird gezeigt, wie Kinder in ihrer Selbstständigkeit gestärkt werden können. Ziel ist ein konstruktiver Umgang mit herausforderndem Verhalten.

 **Wie kommunizieren wir mit Kindern – wie stärken wir ihr Selbstbewusstsein**

Der Vortrag zeigt, wie Sprache das Selbstbild von Kindern prägt. Eltern lernen, durch wertschätzende Kommunikation Vertrauen und Selbstsicherheit zu fördern. Es werden konkrete Beispiele für stärkende Rückmeldungen gegeben. Auch aktives Zuhören wird als Schlüsselkompetenz vermittelt. Ziel ist es, Kinder in ihrer Persönlichkeit zu stärken.

 **Erziehung in der Migration –**

Herausforderungen und Lösungen für Familien mit Migrationshintergrund

Hier werden besondere Herausforderungen wie kulturelle Unterschiede und Rollenkonflikte thematisiert. Eltern erhalten Unterstützung im Umgang mit verschiedenen Erziehungswerten. Es wird gezeigt, wie Integration und Identität miteinander vereinbart werden können. Zudem werden Ressourcen und Chancen hervorgehoben. Ziel ist eine stabile Orientierung für Kinder in zwei Lebenswelten.

### **Motivation statt Strafe**

Der Vortrag stellt positive Erziehungsansätze in den Mittelpunkt. Eltern lernen, wie sie durch Ermutigung und Anerkennung gewünschtes Verhalten fördern können. Es wird erklärt, warum Strafen oft wenig nachhaltig wirken. Stattdessen werden Alternativen wie logische Konsequenzen aufgezeigt. Ziel ist eine langfristige Verhaltensänderung durch innere Motivation.

### **Effektive Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen**

Im Fokus stehen Strategien für gelingende Gespräche im Alltag. Eltern lernen, klar und gleichzeitig respektvoll zu kommunizieren. Es werden typische Kommunikationsfallen aufgezeigt und vermieden. Zudem wird die Bedeutung von Zuhören und Verständnis betont. Ziel ist eine offene und vertrauensvolle Gesprächskultur.

### **Der Unterschied zwischen traditioneller und moderner Erziehung**

Der Vortrag vergleicht klassische autoritäre Ansätze mit heutigen beziehungsorientierten Konzepten. Eltern erfahren, wie sich Rollenbilder und Erwartungen verändert haben. Es wird gezeigt, welche Elemente beider Ansätze sinnvoll kombiniert werden können. Ziel ist ein reflektierter, zeitgemäßer Erziehungsstil.

### **Mobbing vorbeugen**

Hier geht es darum, wie Eltern ihre Kinder stärken können, um Mobbing vorzubeugen. Es wird aufgezeigt, wie soziale Kompetenzen und Selbstbewusstsein geschützt werden können. Eltern lernen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen. Auch der Umgang mit Konflikten wird thematisiert. Ziel ist es, Kinder zu schützen und ihnen Sicherheit im sozialen Umfeld zu geben.

### **Kein Bock auf Schule**

Der Vortrag beleuchtet mögliche Ursachen für Schulunlust, wie Überforderung, Unterforderung oder fehlende Motivation. Eltern lernen, die Perspektive ihres Kindes besser zu verstehen und Druck durch unterstützende Begleitung zu ersetzen. Es werden Strategien vermittelt, um Interesse zu wecken und Lernprozesse positiv zu gestalten. Zudem wird gezeigt, wie wichtig eine wertschätzende Haltung gegenüber schulischen Leistungen ist. Ziel ist es, Kinder zu stärken, statt sie durch Konflikte zusätzlich zu belasten.

### **Ruhe und Konzentration**

Im Fokus steht, wie Kinder lernen können, sich besser zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen. Eltern erhalten praktische Tipps zur Gestaltung eines förderlichen Umfelds und klarer Strukturen im Alltag. Auch die Bedeutung von Pausen, Bewegung und reduzierten Reizen wird thematisiert. Es wird vermittelt, wie Eltern durch ihr eigenes Verhalten als Vorbild wirken können. Ziel ist eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung.

### **Fördern und Fordern**

Der Vortrag zeigt, wie Eltern ihre Kinder individuell unterstützen können, ohne sie zu überfordern. Es wird erklärt, warum sowohl Ermutigung als auch angemessene Herausforderungen wichtig für die Entwicklung sind. Eltern lernen, die Stärken ihres Kindes zu erkennen und gezielt auszubauen. Gleichzeitig wird thematisiert, wie Leistungsdruck vermieden werden kann. Ziel ist eine gesunde Entwicklung von Selbstvertrauen und Leistungsbereitschaft.

### **Erziehung im digitalen Zeitalter**

Hier geht es um den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag. Eltern erhalten Orientierung zu altersgerechter Nutzung, klaren Regeln und sinnvollen Grenzen.

Auch Chancen digitaler Medien für Lernen und Entwicklung werden aufgezeigt. Zudem wird die Rolle der Eltern als Begleiter und Vorbild im Medienkonsum betont. Ziel ist ein bewusster und reflektierter Umgang mit digitalen Angeboten.

### **Mitsprache**

Ein Elternbildungsvortrag zum Thema Mitsprache zeigt, wie wichtig es ist, Kinder altersgerecht in Entscheidungen einzubeziehen und ihnen eine Stimme im Familienalltag zu geben. Dabei wird vermittelt, dass Mitsprache nicht Gleichberechtigung in allen Fragen bedeutet, sondern einen klaren Rahmen durch die Eltern braucht. Eltern lernen Methoden kennen, wie sie Kinder ernst nehmen, zuhören und gemeinsam Lösungen entwickeln können. Zudem wird aufgezeigt, wie Mitsprache die Selbstständigkeit, Verantwortung und das Selbstwertgefühl von Kindern stärkt. Gleichzeitig werden Grenzen thematisiert, damit Mitsprache nicht zu Überforderung oder Unsicherheit führt

Wir bieten alle unsere Angebote in zehn verschiedenen Sprachen an.

### **DAS Elternseminar in Kürze erklärt**

- DAS Elternseminar ist ein Kommunikationstraining, das Eltern und Erziehungsberechtigte dabei unterstützt, ihre natürlichen Erziehungskompetenzen zu stärken. Es basiert auf humanistischen Prinzipien und vermittelt Wissen über entwicklungspsychologische Grundlagen, Erziehungsstile und Kommunikationstechniken. Ziel ist es, den Teilnehmenden mehr Sicherheit, Gelassenheit und Klarheit in der Kindererziehung zu vermitteln.
- **Was bringt das Seminar?**  
Die Teilnehmenden lernen, die Bedürfnisse ihrer Kinder besser zu verstehen, liebevoll Grenzen zu setzen und schwierige Situationen zu meistern. Sie erwerben praktische Werkzeuge für eine wertschätzende und haltgebende Kommunikation, die sowohl im Umgang mit Kindern als auch in anderen Lebensbereichen hilfreich sind. Das Seminar bietet Raum für Erfahrungsaustausch und die Entwicklung eines persönlichen Erziehungsstils.

Info unter: [DAS Elternseminar](#)

*Sie sind die Expert:innen für Ihre Kinder.  
Wir haben die Werkzeuge, um Herausforderungen im Alltag besser zu meistern.*

## Informationen

**Vortrag:** 1,5 Stunde

**Workshop:** 3 Stunden.

Die genaue Uhrzeit hängt vom Angebot des/der jeweiligen Elterntrainerin ab und kann auch mit den Teilnehmenden abgestimmt werden. Alle derzeit angebotenen Termine finden Sie auf unserer Homepage: [www.elternwerkstatt.at](http://www.elternwerkstatt.at). Sollte aktuell kein passender Termin in Ihrer Nähe dabei sein, nimmt unser Office-Team gerne Ihre Anfrage auf und hält Sie über die weiteren Termine informiert.

## Kosten

Die aktuellen Kosten finden Sie auf unserer Homepage. Für Pädagoginnen, Erzieherinnen, Kinderschwestern, Interessierte gibt es Förderungen im Rahmen von Ö-Cert, durch WAFF und AMS, sind gemäß den persönlichen Voraussetzungen möglich. Nähere Details zu den unterschiedlichen Fördermöglichkeiten: [www.kursfoerderung.at](http://www.kursfoerderung.at). Alle Preise beinhalten 10% MWSt, Seminarunterlagen und Pausengetränke.

Um Ihnen in unseren Kursen gleichbleibende Qualität bieten zu können, darf DAS Elternseminar, Vorträge und Workshops nur von TrainerInnen vermittelt werden, die den Weiterbildungslehrgang zum/zur zertifizierten Elterntrainer:in mit Schwerpunkt Elternseminar der Elternwerkstatt besucht, die Prüfungen erfolgreich absolviert und mit uns einen Mitgliedsvertrag abgeschlossen haben. Eine Aufstellung der aktuell aktiven Elternwerkstatt-TrainerInnen finden Sie auf unserer Homepage: [www.elternwerkstatt.at](http://www.elternwerkstatt.at)

## Elternwerkstatt Office

Bei Bedarf hilft Ihnen unser Office-Team gerne weiter, eine/n passenden Elternwerkstatt Trainerin in Ihrer Nähe zu finden. Außerdem stehen wir Ihnen gerne für allgemeine Anfragen und Zusendung von Informationsmaterial zur Verfügung.

## ELTERNWERKSTATT - Verein im Dienst von Kindern, Eltern, Pädagoginnen

Wolfganggasse 30/1A, 1120 Wien

Telefon: +43 699 14290831

Mail: [office@elternwerkstatt.at](mailto:office@elternwerkstatt.at)

Telefonische Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr (Bitte notfalls Nachricht hinterlassen, wir rufen gerne zurück.)

Bankverbindung: Erste Bank, IBAN AT61 2011 1829 7705 0700 Kennzahlen: ZVR 655249996, DVR 2109580, UID ATU56756077

Unsere Elternbildungs - und Trennung & Scheidungsangebote werden unterstützt durch das:



Die Elternwerkstatt ist zertifiziert durch:

