



Der Kinderschutzbund
Orts- und Kreisverband
Traunstein



Kurs "Der Wut-Wegweiser: was in uns passiert, wenn die Emotionen aufwallen und wie wir gut damit umgehen können"

Ziel: Über Emotionen und Wut lernen, um die Kommunikation für harmonische Familienbeziehungen zu lernen und die Bindung zu ihren Kindern zu vertiefen

Wann: Montag, 11.03.2024 von 19:30 bis 21:30 Uhr

Wo: Mütterzentrum, Vonfichtstraße 9, 83278 Traunstein

Wer: Lucia Mellauner

Wieviel: kostenlos, Spenden zur Deckung der Unkosten erwünscht
Maximal 20 Personen

Trotz schöner Alltagsmomente begegnen und immer wieder Wut-Ausbrüche und Launen. Oft reicht es schon, wenn die Kinder „schlecht drauf“ sind... aber auch bei uns steigt regelmäßig der Puls und schneller als man sich versieht, ist man „auf 180“.

Erforschen Sie, was bei aufwallenden Emotionen im Körper geschieht und wie Sie das für ein harmonisches Familienleben nutzen können.

Wir beleuchten, warum dies passiert und vermitteln Strategien, um das Gefühlschaos zu bewältigen und Konflikten vorzubeugen.

Kursziele:

- Verstehen Sie die physiologischen Hintergründe von Emotionen und Wut.
- Erlernen Sie effektive Kommunikation für harmonische Familienbeziehungen.
- Vertiefen Sie die Bindung zu Ihren Kindern in herausfordernden Situationen.

Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, Emotionen besser zu regulieren und Ihren Kindern dabei zu helfen, ihre Gefühle angemessen zu verarbeiten. Dies fördert nicht nur eine starke Eltern-Kind-Bindung, sondern schafft auch eine friedliche Familienatmosphäre.

Nutzen des Kurses:

- Konflikte und Stress in der Familie reduzieren.
- Ein liebevolles, respektvolles Familienumfeld schaffen.
- Entspannte Kursatmosphäre mit maximal 20 Teilnehmern.

Sichern Sie sich Ihren Platz für einen inspirierenden Abend!:

Anmeldung bei Lucia Mellauner unter miteinanderstark@posteo.de.