



Der Kinderschutzbund
Orts- und Kreisverband
Traunstein



Der Chaosmanagementkurs: **Chaos bewältigen und mehr Leichtigkeit im Familienalltag**

Ziel: Identifizieren von Stressquellen, Einfache Lösungsansätze finden

Wann: Freitag, 14.06.2024 von 19:00 bis 21:00 Uhr

Wo: Familienzentrum, Vonfichtstraße 9, 83278 Traunstein

Wer: Lucia Mellauner

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

Familienleben ist wunderbar, aber manchmal auch sehr chaotisch und stressig. Wir alle kennen das Gefühl, wenn der Haushalt überquillt, Streit immer an den gleichen Stellen aufflammt und das Chaos scheinbar überhand nimmt. Zudem bleibt die Zeit für uns selbst auf der Strecke. Doch keine Sorge, Sie sind damit nicht allein!

Unser einmaliger Kurs "Chaos bewältigen und mehr Leichtigkeit im Familienalltag" bietet praktische Lösungen für Eltern. Die Kursleiterin, Lucia Mellauner, ist als Pädagogin zertifizierte Fachkraft für Stress-, Zeit- und Selbstmanagement (IHK) und selbst dreifache Mutter. Daher kennt sie die Herausforderungen des Familienlebens aus erster Hand.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Wie Sie die Chaosmagneten im Alltag entschärfen können.
- Praktische Zeitmanagementtools, die leicht umsetzbar sind.
- Wege, um wieder mehr Leichtigkeit und Freude in Ihr Familienleben zu bringen.

Kursinhalte:

- Gemeinsames Identifizieren von Stressquellen und Alltagschaos.
- Einfache Lösungsansätze für wiederkehrende Konflikte und Herausforderungen.
- Tipps, wie Sie Zeit für sich selbst finden und Ihre Batterien aufladen können.
- Entwicklung persönlicher Gewohnheiten, die zu einem entspannteren Familienleben führen.

Information und Anmeldung

bei Lucia Mellauner, miteinanderstark@posteo.de

Der Kinderschutzbund Orts- u. Kreisverband Traunstein e. V.

Maximilianstraße 33

83278 Traunstein

0049 170 8240204

info@kinderschutzbund-traunstein.de

<https://www.kinderschutzbund-traunstein.de>