

Kraft des Streitens

Interaktiver Vortrag über Streit in der Partnerschaft: wie er gelingt und Spass macht.

Viele Menschen assoziieren mit Streit negative Erfahrungen. Meistens sind heftige Gefühle im Spiel, die in einer brenzligen Situation die Oberhand gewinnen. Damit umzugehen, fällt oft schwer. Dabei kann ein konstruktiver Streit lustvoll sein und die Beziehung vertiefen. Wie das gelingt, erzählen Eveline und Remo Degani, die sich als Ehepaar und Mediatoren auf das Streiten spezialisiert haben.

Während diesem intensiven Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie einen Streit positiv nutzen und Konflikte als Übungsfelder entdecken können. Es werden Konfliktlösungsmodelle vorgestellt und Gesprächstechniken geübt.

Der Vortrag eignet sich für Paare, die ihre Streitkultur entwickeln möchten und neue Lösungsansätze suchen.

Leitung: Eveline und Remo Degani, Konfliktpädagogin/
MediatorIn

Datum: Samstag, 25. Mai 2013
9.30 – 13.00 Uhr

Ort: Purzelhuus, Hörnlistr.3, 8308 Illnau

Kosten: Fr. 30.- pro Person, Fr. 45.- für Paare

Anmeldung: bis 24. April 2013 an Marije Westerveld,
Billikon, 8314 Kyburg, Tel. 052 232 33 12,
marije.westerveld@gmail.com

Brainfood – pffiffige und fitte (Schul-) Kinder

Vortrag mit Tipps und Tricks für Eltern von (zukünftigen) Schulkindern

Ich kann mein Kind mit den richtigen Lebensmitteln unterstützen.

- Produktive Schulstunden
- Effektives Lernen
- Aktive Freizeit
- Erholsamer Schlaf

Die Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit unserer Kinder.

- Welche Nahrungsmittel braucht der Körper – und wozu?
- Welche Lebensmittel unterstützen die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit?
- Mit welchen Nahrungsmitteln starten die Kinder munter in den Tag und bleiben konzentriert, ohne dass der Genuss zu kurz kommt?

Vortrag mit vielen nützlichen Tipps und Tricks.

Leitung: Denise Kaufmann, Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Datum: Donnerstag, 6. Juni 2013
19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Hotzehuus, Usterstr.2, 8308 Illnau

Kosten: Fr. 15.- pro Person, Fr. 20.- für Paare

Anmeldung: bis 23. Mai 2013 an Danielle Vogel, Birchstr.12,
8307 Effretikon, 052 343 17 90,
vogeldani@hotmail.com

elternforum

Illnau-Effretikon und Lindau

• • • •

Programm Frühling 2013

Februar bis Juli 2013

Gewaltfreie Kommunikation in der Familie

Workshop für Eltern von Kindern bis 12 Jahre

Ablösung und Berufswahl

Vortrag für Eltern mit Schulkindern und Jugendlichen

Allein erziehen – neue Chance

2-teiliger Workshop für Alleinerziehende

PEKiP®-Kurs

Für Eltern und ihre Babys im Alter von 6-18 Wochen

Kraft des Streitens

Interaktiver Vortrag über Streit in der Partnerschaft: wie er gelingt und Spass macht.

Brainfood: pffiffige und fitte (Schul-) Kinder

Vortrag mit Tipps und Tricks für Eltern von (zukünftigen) Schulkindern

Gewaltfreie Kommunikation in der Familie

Workshop für Eltern von Kindern bis 12 Jahre

Alle Eltern kennen mindestens eine der folgenden Situationen:

- Sie stehen im Einkaufsladen, ihr dreijähriges Kind möchte ein Bonbon. Auf Grund Ihres „Nein“ wirft es sich auf den Boden und schreit.
- Sie bitten ihren neunjährigen Sohn, im Keller eine Flasche Essig zu holen. Er weigert sich geradeheraus.
- Ihre fünfzehnjährige Tochter kommt das dritte Mal nach dem Ausgang zu spät nach Hause.

Dieser Workshop ermöglicht es den Eltern, mit Hilfe der vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg ihr Kind verstehen zu können und Konflikte anzusprechen, ohne zu streiten und zu bestrafen.

Mittels kurzer Theorie-Inputs, vor allem aber mit konkreten Übungen an eigenen Fallbeispielen, dem Austausch im Plenum, Rollenspielen und Diskussionen in Gruppen beschäftigen wir uns mit

- den vier Schritten der gewaltfreien Kommunikation
- Selbstempathie und Empathie
- dem Umgang mit Konflikten mit Kindern.

Leitung: Gabi Moser, Ausbilderin gewaltfreie Kommunikation und Supervisorin
Datum: Samstag, 2. und 16. März 2013, 9.30 – 13.00 Uhr
Ort: Pavillon Watt, Lindenstr.2, 8307 Effretikon
Kosten: Fr. 45.- pro Person, Fr. 60.- für Paare
Anmeldung: bis 21. Februar 2013 an Barbara Braun-Jacob, Steinacherstr.15, 8308 Illnau, Tel. 052 346 00 39, barbara.braun@bluewin.ch

Ablösung und Berufswahl

Vortrag für Eltern mit Schulkindern und Jugendlichen

Jugendliche, welche vor der Berufswahl stehen, sind zwar alle in etwa gleich alt, von ihrer Reife her weisen sie jedoch Entwicklungsunterschiede von bis zu sechs Jahren auf. Ihre Interessen und Begabungen sind sehr unterschiedlich, ihre Hormone spielen verrückt und trotzdem sind sie gefordert, ihre berufliche Zukunft aufzugleisen.

In diesem Vortrag erfahren Eltern, wie sie die Individualität ihrer Jugendlichen erkennen und achten. Sie lernen verstehen, in welcher »Welt« sich die jungen Menschen befinden. Daraus wird klarer, welche Rolle in dieser Phase den Eltern zukommt und wie sie ihre Kinder am besten unterstützen können.

An Fallbeispielen zeigt der erfahrene Referent, wie unterschiedlich die Berufswahl erfolgen kann und dass der beste Ratgeber für Eltern in dieser Lebensphase der Jugendlichen Gelassenheit, Zeit und Vertrauen ist.

Leitung: Daniel Hunziker, Schulleiter, Bildungscoach
Datum: Dienstag, 19. März 2013, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Singsaal Oberstufenschulhaus Grafstal, Rütelistr.3, 8310 Grafstal
Kosten: Fr. 15.- pro Person, Fr. 20.- für Paare
Anmeldung: bis 25. Februar 2013 an Nadia Onorato, Chaltenried 2, 8310 Grafstal, Tel. 052 345 18 14, nadia.onorato@swissonline.ch

PEKiP® – Kurs

Für Eltern und ihre Babys im Alter von 6 – 18 Wochen

Das erste Jahr mit einem Baby ist eine intensive Zeit. Baby und Eltern lernen sich gegenseitig kennen, indem sie Zeit miteinander verbringen, sich beobachten und verstehen lernen und täglich Neues aufnehmen.

Im Prager Eltern-Kind-Programm, kurz PEKiP® genannt, hat das Baby die Möglichkeit, seine neuen gewonnen Fähigkeiten und seinen Forschungsgeist durch Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen auszuprobieren und weiterzuentwickeln.

Dieser Kurs eignet sich für Eltern mit ihren zwischen Januar und März 2013 geborenen Kindern. Er bietet Eltern die Möglichkeit, ihr Kleinkind aktiv in seiner Entwicklung zu begleiten und sich gleichzeitig mit anderen Eltern auszutauschen. Jedes Mutter-Baby-Paar oder Vater-Baby-Paar erhält, dem Entwicklungsstand des Babys entsprechend, individuelle Anregungen.

Leitung: Carmen Bosshard, PEKiP-Gruppenleiterin und Kleinkinderzieherin
Datum: Montag, 6., 13., 27. Mai, 3., 10., 24. Juni und 1. Juli 2013
Kurs 1: 13.30 – 15.00 Uhr
Kurs 2: 15.15 – 16.45 Uhr
Ort: Purzelhuus, Hörnlistr.3, 8308 Illnau
Kosten: Fr. 210.- pro Person
Anmeldung: bis 24. April 2013 an Barbara Braun-Jacob, Steinacherstr.15, 8308 Illnau, Tel. 052 346 00 39, barbara.braun@bluewin.ch

Kontaktadresse: Elternforum, Postfach 356,
8307 Effretikon, Barbara Braun-Jacob,
Tel. 052 346 00 39 oder www.elternforum.ch

Die Veranstaltungen werden nur dann im "regio.ch"
ausgeschrieben, wenn sie noch nicht ausgebucht sind.
Bei grosser Nachfrage ist die Reihenfolge der Anmel-
dungen massgebend.

Das Kursgeld wird entweder am ersten Kursabend oder
per Einzahlungsschein einkassiert. Es wird auch dann
fällig, wenn der Kurs nicht besucht wird und vorher
keine Abmeldung erfolgt ist.

Babysitterlisten können bezogen werden bei der
Jugend- und Familienberatung Effretikon, Märtplatz 15,
8307 Effretikon, 052 355 37 37.

Folgende Institutionen und Vereine unterstützen das
Elternforum Illnau-Effretikon und Lindau:

- Stadt Illnau-Effretikon
- Schulpflege Illnau-Effretikon
- Schulpflege Lindau
- Elternbildung Kanton Zürich, Region Ost
- Reformierte Kirchgemeinde Illnau-Effretikon
- Katholische Kirchgemeinde Illnau-Effretikon, Lindau
und Brütten
- Elternverein Illnau
- Familienverein Effretikon

Gestaltet wurde dieses Programm von Barbara
Braun-Jacob, Claudia Kofel, Nadia Onorato,
Danielle Vogel, Marije Westerveld.

Allein erziehen – neue Chance

2-teiliger Workshop für Alleinerziehende

Allein mit Kindern neue konstruktive Lebenswege gehen ist eine herausfordernde Aufgabe. Im zweiteiligen Workshop nehmen wir uns Zeit und entwickeln neue Sichtweisen für eine Familie, wo ein Partner nicht mehr präsent ist. Was braucht es, damit sich alle Familienmitglieder positiv weiter entwickeln und wie bringt Frau/ Mann Beruf, Familie und eigene Wünsche unter einen Hut?

In diesem Kurs setzen sich Alleinerziehende mit obigen Fragen und wichtigen Themen ihres Alltags auseinander.

- Neue Chance und Aufgabe
- Umgang mit Energie und Stress
- Allein Kinder erziehen – Anregungen, Austausch
- Organisation des Alltags
- Ressourcen, Wünsche und Ziele entdecken und umsetzen

Neue Impulse und Erfahrungsaustausch vermitteln Lebensfreude und neue Energie.

Leitung: Beatrice Inhelder, Erwachsenenbildnerin FA, IBP

Datum: Dienstag, 7. und 14. Mai 2013
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Schule Watt A, Zimmer 9A
Lindenstr.6a, 8307 Effretikon

Kosten: Fr. 30.- pro Person,

Anmeldung: bis 20. April 2013 an Claudia Kofel,
Schmiedgasse 8, 8307 Ottikon,
Tel. 052 345 19 14, c.kofel@gmail.com

Anmeldung

Ich melde mich/ wir melden uns für folgende Veranstaltung/en an:

- Gewaltfreie Kommunikation in der Familie**
- Ablösung und Berufswahl**
- Allein erziehen – neue Chance**
- PEKiP®-Kurs**
 - **Kurs 1: 13.30 – 15.00 Uhr**
 - **Kurs 2: 15.15 – 16.45 Uhr**
- Kraft des Streitens**
- Brainfood – pffiffige und fitte (Schul-) Kinder**

1. Person Name

Vorname

Adresse

Telefon

2. Person Name

Vorname

Adresse

Telefon

3. Person Name

Vorname

Adresse

Telefon

Talon abtrennen und senden an: die Kursverantwortliche oder an Elternforum, Postfach 356, 8307 Effretikon