

STRESSRESILLENZ ALS ELTERN *Workshop*

Elternsein kann herausfordernd und stressig sein. In diesem Workshop lernen Sie praktische Strategien, um Ihre Stressresilienz zu stärken und gelassener mit den alltäglichen Anforderungen umzugehen. Durch bewährte Methoden und Übungen entwickeln Sie die Fähigkeit, stressige Situationen besser zu meistern und Ihre eigene Balance zu finden – für ein harmonisches Familienleben.



Samstag, 1.3.2025
10-13 UHR



Ort
JFE WANNSEE



Resilienz und Ausgeglichenheit

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie diese Strategien in Ihren Familienalltag integrieren und als Eltern resilienter und ausgeglichener werden.



Offene Fragerunde

Nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und individuelle Herausforderungen zu besprechen. Gemeinsam finden wir praxisorientierte Lösungen für Ihren Alltag als Eltern.



Anmeldungen per Mail
fairyyoga@yahoo.com

20€ Verbindlichkeitspauschale

VERZICHT AUF BELOHNEN & BESTRAFEN *Workshop*

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ohne Belohnungen und Strafen erfolgreich Erziehung, Führung oder Kommunikation gestalten können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch positive, wertschätzende Ansätze Motivation und Verantwortung fördern und langfristige, gesunde Beziehungen aufbauen. Verstehen Sie, wie Sie auf intrinsische Motivation setzen und gleichzeitig ein respektvolles Miteinander schaffen können.



Samstag, 8.3.2025
10-13 UHR



Ort
JFE WANNSEE



Inhalt

Intrinsische Motivation fördern.
Respektvolle Beziehungen ohne Belohnung oder Strafe aufbauen.
Selbstverantwortung und Zusammenarbeit im Alltag stärken.
Kommunikation ohne äußere Anreize effektiv gestalten.



Offene Fragerunde

Nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und individuelle Herausforderungen zu besprechen.
Gemeinsam finden wir praxisorientierte Lösungen für Ihren Alltag als Eltern.



Anmeldungen per Mail
fairyyoga@yahoo.com

20€ Verbindlichkeitspauschale

MEINE BEDÜRFNISSE ERKENNEN- EINFÜHRUNG IN DIE GFK *Workshop*

GFK= Gewaltfreie Kommunikation

Einführung für Eltern

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre eigenen Bedürfnisse als Eltern bewusst wahrzunehmen und besser zu verstehen. Sie erfahren, wie Sie diese klar ausdrücken und in Einklang mit den Bedürfnissen Ihrer Familie bringen können, um eine harmonische und respektvolle Kommunikation zu fördern.



Sonntag, 2.3.2025
10-13 UHR



Ort
JFE WANNSEE



Inhalt

Techniken, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und respektvoll zu kommunizieren. Wege, um Verständnis und Kooperation in der Familie zu fördern. Selbstfürsorge: Strategien, um Ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und zu erfüllen.



Offene Fragerunde

Klärung Ihrer individuellen Fragen und Herausforderungen zur Bedürfnis-Erkennung im Alltag.



Anmeldungen per Mail
fairyyoga@yahoo.com

20€ Verbindlichkeitspauschale

