

# Elterntraining 2024 am FvS-Gymnasium „Ich habe dir schon tausendmal gesagt...“

Aus unserem Beratungsalltag und eigenen Erfahrungen wissen wir, wie herausfordernd das Zusammenleben mit Kindern bisweilen sein kann. Brenzlige Situationen rund um Handyutzung, Zimmer aufräumen oder Ausgehzeiten kennen die meisten Eltern.

In diesem Schuljahr bieten wir im Zeitraum von Januar bis April 2024 an acht Abenden wieder ein Elternkonflikttraining an.

Ziel des Trainings ist, Sie als Eltern zu stärken und Ihnen Methoden für den Umgang mit den Herausforderungen und Konflikten des Alltags mit heranwachsenden Kindern an die Hand zu geben. Im Fokus des Trainings stehen Ziele wie

- ✓ Stärkung für herausfordernde Alltagssituationen
- ✓ Lebenswelt Ihres Kindes besser nachvollziehen
- ✓ Eigenes Konfliktverhalten verstehen und ggf. ändern
- ✓ Gefühle erkennen und benennen
- ✓ Eigene Bedürfnisse klar formulieren
- ✓ Auf Augenhöhe Konfliktgespräche führen
- ✓ Regeln & Vereinbarungen in der Familie entwickeln
- ✓ Neue Perspektiven für individuelle Schwierigkeiten
- ✓ Brenzlige Konfliktsituationen entschärfen

In entspannter, vertrauensvoller Atmosphäre nähern wir uns praxisorientiert, alltagsnah und mit Humor diesen Themenbereichen.

Zu einem unverbindlichen

**Schnupperabend am Di, 14.11.2023 um 19:30 Uhr**

in den Räumen der ÜMi (020) am FvS laden wir alle Interessierten herzlich ein!  
Um Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

**Wir freuen uns auf Sie!**



**Jennifer Kindermann, Dipl.-Sozial-Arbeiterin**  
Schulsozialarbeit und ÜMI  
[j.kindermann@caritas-rheinberg.de](mailto:j.kindermann@caritas-rheinberg.de)

**Lena Raabe, Dipl.-Psychologin**  
Schulpsychologie  
[l.raabe@caritas-rheinberg.de](mailto:l.raabe@caritas-rheinberg.de)