

Online-Workshop für Eltern - vormittags oder abends

Achtsame Kommunikation auf Augenhöhe

- ‚Gewaltfreie Kommunikation‘ nach Marshall B. Rosenberg‘ -

Kennst du das? Montag 8:30 Uhr, du willst los zur Kita. Dein Sohn sitzt auf dem Boden und spielt. Zum 3. Mal sagst du „Wir müssen los, zieh deine Jacke an“ - Reaktion null. Noch ein Versuch. Du spürst Wut in dir aufsteigen, du schimpfst. Du ziehst deinem Kind die Jacke an, es weint, ihr zieht los. Ihr kommt in der Kita an, dein Kind weint, du weinst. Hoffentlich bekommt es keiner von den anderen Eltern mit. Verstoßen wischst du dir eine Träne weg, schiebst dein Kind von der Garderobe in den Gruppenraum, kurze Umarmung, du musst los.

Toller Start in den Tag, mal wieder. Genau so geht es vielen Eltern, jeden Montag, jeden Dienstag, jeden Tag. Echt jetzt? Muss das so sein? Nein muss es nicht. Wir starten mittlerweile jeden Tag pünktlich, wir kommen plaudernd in der Kita an und drücken uns ganz fest zum Abschied. Magic? Nein. Müssen wir um 5:30 Uhr aufstehen, damit für alles genug Zeit ist? Nein. Willst du wissen, was mein Leben so verändert hat?

An 3 Terminen wird es einen Einblick in die Hintergründe der Gewaltfreien Kommunikation geben und wir werden mithilfe der vier Schritte anhand von konkreten Situationen in Übungen einsteigen. Ziel ist es, zu einem achtsameren Umgang mit unseren Worten zu kommen und damit zu mehr gegenseitigem Verständnis und einem besseren Miteinander.

Termine: vormittags jeweils Montag 13.3./20.3./27.3.2023 von 10-11 Uhr online (ZOOM)
ODER abends jeweils Dienstag 14.3./21.3./28.3.2023 von 20.30-22.00 Uhr online (ZOOM)

Für wen ist der Workshop geeignet? Für alle, die sich einen Einstieg in das Thema wünschen. Ob die eigenen Kinder 0, 5 oder 15 Jahre alt sind, spielt keine Rolle. Weiterführend gibt es die Möglichkeit, an einer Übungsgruppe teilzunehmen.

Kosten: 45,- € Vormittagstermine, 60 € Abendtermine, weitere Ermäßigung auf Anfrage

Kursleitung: Frauke Beling (Diplom-Sprechwissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin, babysignal-Seminar- und Kursleiterin, Mutter von drei Kindern)

Weitere Informationen: frauke.beling@web.de, www.frauke-beling.de

Anmeldung: Fr. Queißer, Tel. 0176/ 36 35 93 55 o. familienzentrum@dwstz.de

Diakonie 
Diakonisches Werk
Steglitz und Teltow-Zehlendorf

Ev. Familienzentrum Zehlendorf-Mitte
Dahlemer Weg 60, 14167 Berlin
familienzentrum@dwstz.de
<http://www.dwstz.de>

Berliner Familienzentren 

GEFÖRDERT DURCH		
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie	BERLIN	

Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend u. Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Infos unter www.berliner-familienzentren.de