



# ELTERN BILDUNG



## Vorträge in Schulen 2019-2020



### Unsere Themen:

- » Fit in der Schule
- » Medien und Konsum
- » Erziehung macht stark
- » Zusammen leben
- » Clevere Familien
- » Väter und Jungs
- » Das gute Leben
- » Organisatorischer Ablauf

# Vorträge in Schulen

»

*Elternbildung...*

*...Impulse für den Alltag mit Kindern*

Die Schule ist und soll ein Ort sein, wo Kinder und Eltern an Wissen und Erfahrung reicher werden. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam einen Beitrag dazu leisten. Ein Fachvortrag kann als separater Elternabend angeboten werden, aber auch Teil der Jahreshauptversammlung oder des ersten Infoabends angeboten werden.

## **Elternbildung in der Schule bietet**

- » Impulse für den nicht immer leichten Erziehungsalltag
- » Unterstützung für die pädagogische Arbeit von LehrerInnen
- » Möglichkeiten zum Austausch zwischen den Eltern

Unsere bisherigen Erfahrungen zeigen, dass die Schule als bekannter Ort, gerne von Eltern genutzt wird, wenn das Angebot bedürfnisorientiert ist und im Idealfall sowohl von der Schule als auch vom Elternverein beworben wird.

## **Sprach- und Leseförderung**

Angebote zum Themenschwerpunkt Sprach- und Leseförderung finden Sie im separaten Heft „Plaudertasche und Lesetiger“

## **Vortragsthema nicht gefunden?**

Sie wollen in Ihrer Institution ein Vortragsthema anbieten, das nicht in diesem Angebotsheft zu finden ist? Wir beraten Sie gerne! Weitere Themen und Angebote finden Sie auch auf [www.elternbildung-vorarlberg.at](http://www.elternbildung-vorarlberg.at)

## **Organisatorisches**

Den organisatorischen Ablauf sowie die Kosten unserer Angebote finden Sie am Ende dieser Broschüre.

**Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!**

Katholisches Bildungswerk  
Vorarlberg



 Bundeskanzleramt

Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend



# Fit in der Schule

»

## Bald bin ich ein Schulkind

Der Wechsel vom Kindergarten in die Schule: Gerade noch zu den Großen gehören, die sich überall prima auskennen und nun schon wieder von vorne anfangen. Eine bewegte Zeit zwischen selbstbewußtem Stolz, Vorfreude, Neugier, Verunsicherung und Angst – für die Kinder und ihre Eltern.

Welche Haltungen der Eltern sind in dieser Phase unterstützend und welche vorschulischen Fähigkeiten sollten Kinder mitbringen damit die Schuleingangsphase für alle gelingt?!

In diesem Seminar bekommen Sie auch viele praktische Hilfestellung, um Ihr Kind positiv zu fördern.



Referentin:

Doris Rüdisser, Volksschullehrerin, Sprachheillehrerin, Arbeit mit Kindern in Mal- und Theatergruppen, Mutter von drei erwachsenen Kindern.

» Neu

## Den Stift im Griff

*Grafomotorik, wie halte ich meinen Stift richtig*

In der Grafomotorik geht es um, gezieltes Beobachten von Bewegungsabläufen, sowie die Auswirkungen der verschiedenen Stifthaltungen auf den gesamten Körper.

Inhalte des Workshops:

- » Ab wann und warum sollte auf ein Kind, bei der Stifthaltung eingewirkt werden?
- » Wie kann ein Kind gefördert werden und was ist dabei zu beachten.
- » ,Ebenso werden verschiedene Stifte für alle Altersgruppen und Übungsmaterialien vorgestellt.



Referentin:

Jolanda-Rosa Bechter, verheiratet, 3 erwachsene Söhne, seit 20 Jahren mit eigener Praxis für Legasthenie, Dyskalkulie und Grafomotorik tätig

# Fit in der Schule

»

## Wann wird aus Förderung Überforderung?

Wir wollen das Beste für unsere Kinder. Sie sollen nichts verpassen und die besten Chancen haben. Jetzt und in der Zukunft. Doch wann wird aus Förderung Überforderung? Brauchen schon die Kleinsten Förderkurse, den Fußballverein, die Musikschule UND Nachhilfe in Lesen, Schreiben und Rechnen, um gut durchs Leben zu kommen? Verbauen wir ihnen Erfolgsaussichten, wenn wir etwas davon weg lassen oder der Terminkalender unserer Kinder zwischendurch sogar leer ist? Oder liegen vielleicht auch darin Chancen und fördernde Momente?

Mit diesen Fragen und ganz individuellen Antworten darauf beschäftigen wir uns in diesem Vortrag.



Referentin:

Mag. Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung.

## 7 Sicherheiten die mein Kind benötigt um stressfrei zu lernen

Gerade in den ersten Monaten scheint die Entwicklung eines Kindes enorm schnell voran zu schreiten und das Gehirn rasant zu wachsen. Schon wenige Wochen nach der Geburt beginnt der kleine Mensch immer sicherer sein Köpfchen zu halten, sich zu strecken, zu robben, zu krabbeln, aufzurichten, ... Aufgrund dieser „evolutiven“ Bewegungen kann sich zeitgleich das Gehirn eines Kleinkindes ideal vernetzen und es entwickelt Fähigkeiten und Fertigkeiten, auf welche es das ganze Leben lang zurückgreifen wird.

Dieser Vortrag erklärt, warum es so wichtig ist, dass Kinder einen bestimmten Bewegungsablauf vollziehen. Wie die Gefühlssicherheit mit dem Krabbeln in Verbindung steht, warum das Robben so bedeutend für die Konzentrationsfähigkeit ist und was gemacht werden kann, wenn ein Kind eine Bewegungsstufe in der Entwicklung überspringt. Außerdem soll es Eltern die Sicherheit geben, ihr Kind nicht immer dem Vergleich der Gesellschaft auszusetzen, sondern mit Freude und Spannung jeden neuen Fortschritt individuell zu verfolgen.



Referentin:

Daniela Hagspiel, verheiratet und Mutter von 3 Kindern, tätig als Lernberaterin P.P. und Evolutionspädagogin in eigener Praxis, Ausbildungsstandortleiterin in Vorarlberg für Evolutionspädagogik / Lernberatung P.P., 90° Coach, Kindergartenpädagogin

# Fit in der Schule

»

» Neu

## Lernen – (Un)Möglich

Teilleistungsschwäche als Ursache von Legasthenie, Leseschwäche und Dyskalkulie

Schulische Schwierigkeiten, Leistungsversagen im Schulunterricht oder auch nur das Zurückbleiben der erbrachten Leistung im Schulalltag. Für die Eltern beginnen hier die Zukunftsängste um ihre Kinder. So vielfältig die Gründe für Lernschwierigkeiten sein mögen, oft ist die Ursache nur eine Kleinigkeit mit großen Auswirkungen.

» Was ist mit dem Begriff Teilleistungsschwäche gemeint?

» Was ist mit den Schlagwörtern Legasthenie und Dyskalkulie gemeint?

» Wie können wir als Eltern unsere Kinder unterstützen?



Referentin:

Jolanda-Rosa Bechter, verheiratet, 3 erwachsene Söhne, seit 20 Jahren mit eigener Praxis für Legasthenie, Dyskalkulie und Grafomotorik tätig

## HÜ – Hilfe! ...

Wenn es nur keine Hausübungen gäbe – das wünschten sich viele Eltern und Kinder.

Doch Hausübungen sind eine Realität. Konflikte rund um die Schule sind in vielen Familien Alltag.

Wie kann ich mein Kind also sinnvoll beim Lernen unterstützen? Diese Frage stellen sich wohl alle Eltern. Und woher wissen die Kinder, wie sie lernen sollen? Wer zeigt ihnen, wie sie ihre Zeit sinnvoll einteilen und den Überblick über die Fülle an Aufgaben bewahren können?

Diese Themen kommen zur Sprache:

» Wer ist für die HÜ verantwortlich?

» Was tun, wenn Probleme auftauchen?

» Welche Lerntechniken helfen welchem Kind?

Der Referent geht gerne auf Fragen ein.

In diesem Vortrag wird ein praktikabler Weg rund um die alltäglichen Konflikte zum Thema Hausübungen skizziert. Ziel ist es, die Kinder schrittweise zu mehr Selbständigkeit anzuleiten, ihre Lernfreude zu erhalten und die Rolle der Eltern klarer zu bestimmen.



Referent:

Martin Türtscher, Vater von fünf Kindern, Volks- und Hauptschullehrer, seit 17 Jahren Beratungslehrer. Seine Aufgabe ist es, Kinder, Lehrpersonen und Eltern bei Schwierigkeiten im Beziehungsfeld Schule zu beraten und zu begleiten.

# Fit in der Schule

»

## **Linkshändige Kinder erkennen, begleiten und unterstützen**

Wahrscheinlich gibt es mehr Linkshänder, als wir denken. Aber wo sind sie? Wie und wann erkennen wir die Händigkeit der Kinder? Wie gehen wir mit Kindern um, die oft die Hände wechseln? Was sind die Folgen nicht beachteter Händigkeit (Umschulung)?

Wie kann man linkshändige Kinder altersgemäß unterstützen und ihnen nach und nach eine entspannte Mal- und Schreibhaltung zeigen? Welche Spielsachen sind für linkshändige Kinder besser bzw. weniger geeignet? In welchen Bereichen spielt die Linkshändigkeit noch eine Rolle?



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Carina Thurnher, verheiratet, drei Kinder (zwei davon Linkshänder), selbst auch Linkshänderin, Religionslehrerin in der Volksschule, Linkshänderberaterin nach S-MH

## **Ich spüre mich, deshalb gibt es mich**

*Sensomotorische Wahrnehmungsförderung im Alltag*

Bewegen, Wahrnehmen und Lernen sind in der kindlichen Entwicklung eng miteinander verknüpft.

Besonders das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers und seine Beziehung zur Umwelt ist eine Grundlage für Fähigkeiten wie Schreiben, Rechnen, sich konzentrieren können, aufmerksam zuhören, bei einer Sache bleiben.

Die sensomotorische Wahrnehmungsförderung schafft die Grundlage für diese Fähigkeiten, denn wenn die Sinne des Körpers gut miteinander arbeiten, geben sie dem Kind Sicherheit für die weitere Entwicklung. So wird das Fundament für jegliches Lernen geschaffen.

Im Vortrag wechseln sich theoretische Inhalte ab mit Tipps, Spielen und Ideen für die sensomotorische Wahrnehmungsförderung im Alltag.



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Nadine Fink-Peer, Pädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Motopädagogin, Zusatzqualifikation „Sensorische Integration und sensomotorische Wahrnehmungsförderung“, Mutter von drei Kindern

# Fit in der Schule

»

## Iss dich schlau! – Brainfood für SchülerInnen

Der Schulalltag stellt unsere Kinder täglich aufs Neue vor große Herausforderungen: Aufmerksames Zuhören, Mitdenken und Stillsitzen ist überaus anstrengend und erfordert ein hohes Maß an Konzentration.

Was unsere Kinder zu sich nehmen, hat Einfluss auf ihre Aufnahme- und Leistungsfähigkeit, ihre Ausdauer und ihre emotionale Verfassung.

Eine optimierte Kombination bestimmter Nährstoffe verbessert die Stoffwechselaktivität der Zellen und führt zu einer erhöhten Durchblutung des Gehirns, was wiederum die Leistungsfähigkeit steigert.

Welche Nährstoffkombinationen benötigen unsere Kinder konkret, um den Anforderungen des Schulalltags ernährungsseitig gewachsen zu sein?

Zahlreiche Praxistipps für eine vitalstoffreiche, gesunde Ernährung runden diesen Vortrag ab und sollen motivieren, Neues auszuprobieren und öde Schlappmacher durch schlaue Fitmacher zu ersetzen.



Referentin:

Mag.ª Eva Wachter, Kindergartenpädagogin, Diplomstudium der Ernährungswissenschaften, Fastenleiterin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern

## Lernen – wie geht`s LEICHTER?

*Grundlagen aus der Kinesiologie*

» Was ist hirngerechtes Lernen?

» Warum fällt uns Lernen unter Stress so schwer?

» Welcher Lerntyp ist mein Kind eigentlich?

Im Seminar geht die Referentin auf diese und andere Fragen ein.

Schule macht Spaß – bis es ans Lernen geht!

Und damit Lernen wieder Spass macht, zeigt uns die Referentin Tricks und Tipps für den Schulalltag und auch wertvolle Praxisbeispiele, welche sofort und ganz einfach angewendet werden können.



Referentin:

Barbara Egender, tätig in der Kleinkindbetreuung, Mutter zweier Töchter, Legasthenie und Dyskalkulie Trainerin, Motopädagogin, Diplom Kinesiologin

# Fit in der Schule

»

## Mobbing....

Alle Eltern hoffen, dass ihr Kind in der Schule Freunde findet und sich in der Klasse wohlfühlt. Umso größer ist ihre Angst, es könnte zum Opfer von Mobbing werden. Von Mobbing sprechen wir, wenn eine oder mehrere Personen systematisch versuchen, einem anderen Menschen Schaden zuzufügen und einen Gewinn aus ihrem Machtrausch zu ziehen. Das betroffene Kind ist fast chancenlos und braucht Hilfe von außen. Mobbing vergiftet das Klima in einer Gruppe nachhaltig und erschwert ein fröhliches, freundschaftliches Miteinander. Doch wie kann Hilfe aussehen? Was wäre ein gutes Vorgehen? Welche Interventionen haben welche Auswirkungen auf das betroffene Kind? All diesen Fragen wird im Vortrag nachgegangen.

Ziele des Abends:

Die Eltern können Streit und Mobbing klar unterscheiden.  
Sie wissen, wie sie vorgehen sollen, wenn ihr Kind von Mobbing erzählt.  
Die Eltern verstehen die besondere Dynamik von Mobbing und entscheiden sich, überlegt zu handeln statt aus dem Affekt.  
Die Eltern werden darin bestärkt, Täterverhalten beim eigenen Kind nicht zu dulden und wirkungsvoll zu intervenieren.



Referent:

Martin Türtscher, Vater von fünf Kindern, Volks- und Hauptschullehrer, seit 17 Jahren Beratungslehrer. Seine Aufgabe ist es, Kinder, Lehrpersonen und Eltern bei Schwierigkeiten im Beziehungsfeld Schule zu beraten und zu begleiten.

## Bücherbären und Lesetiger

*(Vor)Lesen macht Spaß!*

Die erfahrenen und ausgebildeten BuchhändlerInnen der Buchhandlung Brunner führen Sie gerne in die Welt des Vorlesens und Lesens ein: Wie bringe ich Kinder auf den Geschmack von Büchern? Wie gestalte ich Lesen aktiv und mache Geschichten lebendig? Welche Klassiker und/oder Neuerscheinungen eignen sich für welches Alter und Thema?

Mit Fachwissen, Anschauungsmaterial und Beispielen zeigen die BuchhändlerInnen Tipps und Tricks zur Sprach- und Leseförderung.

Da sich mehrere ReferentInnen zur Verfügung stellen, kann auf individuelle Vortragswünsche eingegangen werden.

Gerne bereiten wir auch Büchertische zu aktuellen Themen vor.



ReferentIn:

Die BuchhändlerInnen der Buchhandlung Brunner zeichnen sich durch langjährige Berufserfahrung, Kompetenz und Leidenschaft für Kinder- und Jugendbücher aus: Je nach Themenschwerpunkt steht der/die passende ReferentIn zur Verfügung.



# Fit in der Schule

»

## **Wenn jeder verschieden sein darf, ist keiner anders!**

Was meint eigentlich der Begriff Inklusion? Worauf lassen sich Kinder, Eltern, Lehrer ein? Und was haben eigentlich auch jene Kinder davon, die keine Beeinträchtigung haben?



Impulsvortrag und Diskussion zum Standpunkt, dass Kinder mit speziellen Bedürfnissen nicht als „Bremse“ für eine Gemeinschaft gesehen werden sollten, sondern vielmehr als Gewinn für ein gesundes, starkes Miteinander. Denn: In der Vielfalt liegt die Zukunft.

Referentin:

Simone Fürnschuß-Hofer, Mutter von drei Kindern, eines davon mit Down-Syndrom, Text- und Projektgestalterin (2007 Publikation „Das Leben ist schön.“, 2014 Durchführung des Wertekongresses „Was Im Leben Wirklich Zählt“), seit 2015 für den Wortwechsel (Dialogformat der Diözese Feldkirch) verantwortlich, freischaffende Redakteurin der Straßenzeitung marie

## **Stressabbau durch Kreativität**

Im vollen Alltag von Schulkindern sind Entspannung und Erholung wichtig, um zur Ruhe zu finden und Stress vorzubeugen. Wenn Kinder kreativ schaffen können, finden zahlreiche Prozesse im Innern des Kindes statt.



Wie sie dabei Stress abbauen, schwierige Situationen bewältigen und entspannen können, erfahren wir in diesem Kurs. Was für Materialien braucht es dafür und wie muss ein Angebot vorbereitet sein, damit es nicht nur zu einem weiteren Termin wird?

Referentin:

Anna Schweighofer, BA, Mutter von vier Kindern, Bildung und Erziehung in der Kindheit, Kindergartenpädagogin, Sozialpädagogin, Kinderphilosophin, Montessoripädagogin, freie Lernbegleiterin, arbeitete in verschiedenen internationalen Einrichtungen für Kinder und in der Erwachsenenbildung, helden-eltern.at

# Medien und Konsum

»

» Neu

## Smartphones, Tablets & Internet: Wie können Familien damit umgehen?

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Besonders auf Kinder und Jugendliche üben sie oft eine große Faszination aus und holen sie in ihrer Lebenswelt ab. Viele Eltern können den rasanten Entwicklungen kaum folgen und haben Angst, dass Medien ihren Kindern schaden. Der Vortrag beinhaltet viele praxisnahe Tipps und widmet sich unterschiedlichen Fragen:

- » Wo bewegen sich junge Menschen im Internet und was gibt es zu beachten?
- » Sind Medien schädlich und machen z. B. süchtig oder gewalttätig?
- » Smartphones: Wie können Regeln für die Familie gefunden werden?
- » Populäre Spiele und was steckt dahinter? Wo findet man Lernspiele und Apps?
- » Wie können Eltern die Mediennutzung ihrer Kinder begleiten, auch wenn der eigene Wissenstand nicht sehr hoch ist?

Anschließend können Fragen gestellt und offene Themen diskutiert werden.



Referentin:

Mag. (FH) Cornelia Lang, Medienpädagogin

Die Medienpädagogin ist bereits seit 2010 sehr aktiv in Vorarlberg unterwegs und arbeitet dabei direkt mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Lehrpersonen und MultiplikatorInnen. Sie hat bereits mehrere Tagungen zum Thema organisiert und unzählige Fachartikel publiziert.

## WhatsApp, Snapchat und Fortnite im Kinderzimmer?

*Tipps zur Medienerziehung von Kindern im Kindergarten- und Volksschulalter*  
Handy, Tablet, Spielkonsolen und Computer sind heute aus vielen Haushalten nicht mehr wegzudenken. Kein Wunder also, dass neue Medien für Kinder im Kindergarten- und Volksschulalter bereits einen großen Stellenwert einnehmen. Doch wir Eltern sind oft verunsichert und besorgt: Soll man den Wunsch nach dem eigenen Handy oder dem eigenen Fernseher oder Computer im Kinderzimmer erfüllen? Welche Fernsehsendungen sind für Kinder geeignet? Ist es ratsam, mein Kind allein im Internet surfen zu lassen? Welche Programme und Spiele sind altersgerecht? Was mache ich, wenn mein Kind nur noch an der Spielkonsole „hängt“? Wann ist das richtige Alter für den Einstieg in soziale Netzwerke wie WhatsApp?

Beim Elternabend „WhatsApp, Snapchat und Fortnite im Kinderzimmer“ sollen Hilfestellungen für solche und ähnliche Fragen gegeben werden. Praxisnah wird vermittelt, wie Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder begleiten können, welche Erziehungsgrundsätze hier zum Tragen kommen und was Eltern über neue Medien wissen sollten.

Zielgruppe: Eltern von Kindern von 3 bis 10 Jahren



Referent:

Mag. Andreas Prenn, Supro-Werkstatt für Suchtprophylaxe und, Vater von drei Kindern

# Medien und Konsum

»

## Neue Medien - praktische Tipps für Eltern

Die neuen Medien wie Internet, Onlinespiele, Handys, etc. bieten unseren Kindern viele interessante Möglichkeiten.

Ziel dieses Abend ist es, diese Medien vorzustellen und Ihnen als Eltern praktische Tipps mitzugeben - Tipps, mit denen Sie den Umgang kindgerecht und vor allem sicher gestalten können.

Als Vater von zwei Kindern bringt der Referent praxisnahe Beispiele. Aus seiner langjährigen EDV-Erfahrung stellt er nützliche Programme vor, wie beispielsweise Ihrem Kind der Zugang zu nicht jugendfreien Seiten gesperrt werden kann - sowohl am PC als auch am Handy oder der Spielkonsole. Wie vermeide ich die Kostenfalle Handy? Wie treffe ich die Auswahl von altersgerechten Spielen? In einfachen Worten wird erklärt, wie ohne große PC-Kenntnisse Ihr Kind den richtigen Weg durch die neuen Medien findet.

Hinweis: alle vorgestellten Programme und Tools sind kostenlos erhältlich.



Referent:

Michael Fleisch, Softwareentwickler und Projektleiter, verheiratet, Vater von zwei Kindern

» Neu

*Workshop*

## Wie können wir unsere Kinder bei der Mediennutzung begleiten?

Smartphones, Konsolen, Tablets und das Internet haben in den letzten Jahren die Kinderzimmer erobert. Viele Eltern können den rasanten Entwicklungen kaum mehr folgen und haben Angst, dass Medien ihren Kindern schaden. Im Workshop erarbeiten wir gemeinsam Lösungen für den sicheren und kompetenten Medienumgang in der Familie. Außerdem haben die Eltern die Möglichkeit, die Fragen zu stellen, die ihnen unter den Nägeln brennen und bekommen viele praktische Tipps und weiterführende Links.

*Kleingruppen bis max. 20 Personen, auch mit Übersetzung möglich.*



Referentin:

Mag. (FH) Cornelia Lang, Medienpädagogin: Die Medienpädagogin ist bereits seit 2010 sehr aktiv in Vorarlberg unterwegs und arbeitet dabei direkt mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Lehrpersonen und MultiplikatorInnen. Sie hat bereits mehrere Tagungen zum Thema organisiert und unzählige Fachartikel publiziert.

## Medien und Konsum

»

» Neu

### „Ich wünsche mir, ich will und die andern haben auch alle...“

Die meisten Kinderzimmer sind voll mit Spielzeug. Puppen und Barbies tummeln sich neben zahllosen ferngesteuerten Autos, Playmobil und Lego. Vor den Haustüren sammeln sich Scooter, Traktoren, Dreiräder, Laufräder, Fahrräder, Fußbälle und vieles mehr.

Unser Konsumverhalten und unsere Konsumgesellschaft spiegeln sich in der Lebenswelt unserer Kinder wieder und trotzdem gehen die Wünsche unserer Kinder niemals aus.

Wie können wir als Eltern diesem ständigen Wünschen, Wollen und unbedingt Brauchen begegnen? Welche Werte können wir Kindern vermitteln, ohne dabei Dinge zu kaufen? Welche Wünsche können aufgeschoben und welche Bedürfnisse müssen unbedingt gestillt werden? Bei diesem Vortrag spricht Christine Schnetzer über diese Fragen und gemeinsam werden mögliche Antworten darauf diskutiert.



Referentin:

Mag. Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung.

# Erziehung macht stark

»

» Neu

## Von Umzugsplänen, Heulkrämpfen und einer total ungerechten Welt!

Zugegeben – es ist nicht immer ganz einfach, sieben Jahre alt zu sein! Die Gefühle schwanken, vieles ist unverzeihlich und die ganze Welt ist manchmal unfair.

Eltern und PädagogInnen sprechen von einer weiteren Trotzphase, von Zahn-lückenpubertät und davon, wie sehr die Gemüter manchmal ins Wanken geraten, wenn es Zeit für die ersten Wackelzähne ist.

Als Eltern können wir uns den Alltag mit unseren doch noch kleinen und gleichzeitig schon so großen Weltverbesserern leichter machen, indem wir versuchen, sie ein bisschen besser zu verstehen und wir können gelassener reagieren, wenn wir wissen, dass die Sinnkrisen unserer heranwachsenden Sprösslinge ganz normal sind.

Wie wir auch in dieser Zeit mit unseren Kindern in gutem Kontakt bleiben können – darum geht es in diesem Vortrag.



Referentin:

Mag. Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung.

## Das Bedürfnis des Kindes als Wegweiser für eine erfolgreiche Erziehung

Viele von uns Eltern setzen sich mit dem eigenen Anspruch unter Druck, in Erziehungsfragen stets sofort eine Antwort oder Lösung parat haben zu müssen. Dieses Bestreben setzt sich fort, indem wir möglichst alles vorwegsehen und abdecken wollen. Dabei vergessen wir, dass Erziehung ein Prozess ist. Er passiert nicht an einem Tag oder innerhalb eines Jahres. Er dauert ein Leben lang an.

Eine gelingende Erziehung ist nicht nur von Fachwissen abhängig, sondern ganz besonders von der Eltern-Kind-Beziehung. Eine gute Bindung garantiert Stabilität, auch wenn nicht immer gleich die perfekte Lösung zur Hand ist.

Anhand einprägsamer Praxisbeispiele und neuester Erkenntnissen aus der Forschung beschäftigen wir uns in diesem Vortrag mit dem Prozess des Lebens, in dessen Verlauf beide Seiten, Eltern und Kind, täglich dazulernen und mit ihren Aufgaben wachsen.



Referentin:

Dr. Veronika Burtscher-Kiene, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Bloggerin [www.erziehungsgedanken.com](http://www.erziehungsgedanken.com), zweifache Mama

# Erziehung macht stark

»

## Über Sachen die Erziehung stark machen

Als Eltern wollen wir unsere Kinder dabei unterstützen, ihr Leben zu gestalten, mit Hindernissen zurecht zu kommen und die Meinung anderer zu akzeptieren. Kinder sollen sich frei entfalten und gleichzeitig an Grenzen orientieren können. Sie brauchen die Möglichkeit, Dinge zu tun, ohne korrigiert oder bewertet zu werden. Und sie benötigen Eltern, die bereit sind, die Beziehung zu ihren Kindern mit allen alltäglichen Höhen und Tiefen zu gestalten. In diesem Vortrag geht es um 8 Kernpunkte, die wesentliche Merkmale einer „starken Erziehung“ sind und Kinder und Eltern gleichermaßen unterstützen sollen.



Referentin:

Mag. Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung.

## Hilfe - mein Kind kommt in die Pubertät

Schulprobleme, Übernahme von Verantwortung, Strafe und Konsequenzen, Vertrauen,... all das sind wichtige und schwierige Themen in der Pubertät – sowohl bei den Teens, als auch bei den Eltern. Wie kommen Eltern und ihre Kinder gemeinsam gut durch diese aufregende Zeit? Achtsame Kommunikation und liebevolle Konsequenzen können hierbei hilfreich sein... Zielgruppe: Eltern von Kindern ab 10 Jahren



Referentin:

Manuela Lang, BA, staatlich anerkannte Kindheitspädagogin (Studium Frühpädagogik), Dipl. Sozialmanagerin, Lehrgangsführung und Referentin in der Ausbildung zur Kleinkind- und Spielgruppenbetreuung, Mitbegründerin und pädagogische Leitung von 3 Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin und Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

## Pubertät - „Ich bin kein Kind mehr!“

Sie reden und reden, doch Ihr heranwachsendes Kind stellt die Ohren auf Durchzug. Es reagiert mit Motzereien oder zieht sich beleidigt und wortlos zurück. Aus dem pflegeleichten Kind ist ein aufmüpfiger, anstrengender Jugendlicher geworden. Wie kann ich reagieren und ihn trotzdem erreichen? Für beide, Eltern und Jugendliche, ist es wichtig, im Gespräch, in Kontakt und in Beziehung zu bleiben. Wir versuchen Wege zu finden, wie das gelingen kann.



Referentin:

Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

# Erziehung macht stark

»



## Tipps und Tricks im Alltag mit Kindern

„Wie oft muss ich dir noch sagen...!?“ „Jetzt habe ich es dir schon hundertmal gesagt...!“ Manchmal sind Eltern einfach ratlos. Alles gute Zureden, Erklären, Überreden und auch Strafen nützt nichts (mehr). Ist das denn normal oder habe ich etwas falsch gemacht? Welche „Tipps und Tricks“ gibt es für solche und andere alltägliche Situationen, die einem manchmal den letzten Nerv rauben können?

Referentin:

Manuela Lang, BA, staatlich anerkannte Kindheitspädagogin (Studium Frühpädagogik),  
Dipl. Sozialmanagerin, Lehrgangsführung und Referentin in der Ausbildung zur Kleinkind- und Spielgruppenbetreuung,  
Mitbegründerin und pädagogische Leitung von 3 Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin und Familienbegleitung,  
Mutter von zwei Kindern

## Ich bin einzigartig und darf es auch sein!

„Mein Kind kann schon so toll zeichnen – deins auch?“

„Mein Kind kann schon lesen – deins auch?“

„Mein Kind wird das Gymnasium besuchen – deins auch?“

Manchmal begegnen uns in unserem Familienalltag Fragen wie diese.

Wir vergleichen Kinder untereinander und manchmal setzen wir uns selbst und unsere Kinder damit unter Druck.

Doch unsere Kinder folgen keinem vorgefertigten Entwicklungsplan. Sie sind selbst Profis für ihre Entwicklung und haben das Recht, in ihrem Tempo zu wachsen, zu gedeihen und zu lernen.

In diesem Vortrag geht es darum, wie Eltern den ganz eigenen Bedürfnissen jedes einzelnen Kindes aufmerksam begegnen können.



Referentin:

Mag. Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin,  
Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung.

# Erziehung macht stark

»

## Leitwölfe sein

### *Die Bedeutung der elterlichen Führung*

Kindern kann nichts Besseres passieren als Eltern, die liebevoll ihre Führungsrolle in der Familie wahrnehmen. Klare Entscheidungen treffen, dabei auch Unpopuläres durchsetzen und zu einem zeitgemäßen Autoritätsverständnis finden.

Der Grund weshalb Kinder elterliche Führung benötigen ist, weil sie ohne Erfahrung zur Welt kommen. Sie brauchen freundliche und empathische Begleitung, aber es stellt sich die Frage:

„Wie können wir unsere Autorität, Erfahrung und Führung so ausüben, dass die persönliche Integrität des Kindes nicht verletzt wird?

Die Referentin wird uns mit einigen Grundwerten bekannt machen und uns dann bei der Suche nach der Art von Führungsrolle, die wir gerne in unserer Familie leben würden, durch ihr Fachwissen und praktische Beispiele unterstützen.



Referentin:

Angelika Wischenbart-Galehr, familylab-Seminarleiterin, Mutter von 2 Jungs

## Ich bin Ok, so wie ich bin

### *Wie Kinder ein gesundes Selbstgefühl entwickeln*

Es ist nur eine Generation vergangen, seit das „Selbst“ des Kindes als etwas angesehen wurde, das die Eltern unterdrücken sollten.

Heute wissen wir, ein gesundes Selbstgefühl ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden von uns Menschen und für unsere Fähigkeit, harmonische Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen. Es ist auch das beste psychosoziale „Immunsystem“ in schwierigen Situationen. Zudem ist ein gesundes Selbstgefühl das beste Fundament für das Lernen, sei es durch Spiel oder Unterricht.

Im Laufe dieses Vortrags werden sie viel Wissen darüber erlangen, wie sie ihr Kind unterstützen können. Die Begriffe Selbstgefühl und Selbstvertrauen werden differenziert.

Basierend auf der familylab-Philosophie, den 4 Werten, die ein Leben lang tragen.



Referentin:

Angelika Wischenbart-Galehr, familylab-Seminarleiterin, Mutter von 2 Jungs



# Erziehung macht stark

»

## Mein Sohn – wie tickt er?

Sind Buben anders, sind sie schwieriger?

Weshalb sind sie oft aggressiver und müssen ihre Stärke beweisen?

Die körperliche und seelische Entwicklung von Buben verläuft etwas anders als bei Mädchen, deshalb haben sie auch andere Bedürfnisse.

Wir wollen keine kleinen Machos erziehen - aber auch keine Softies.

Was ist in unserer Zeit wichtig, welche neue Art Mann soll aus unseren Buben werden ?



Referentin:

Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin

# Zusammen leben

»

» Neu

## Deine Gedanken hinterlassen Spuren

*Inspirationsvortrag für Eltern*

Das was du denkst, tust und ausstrahlst, geht an deinem Kind nicht spurlos vorüber. Unsere Kinder sind gerade in den ersten Jahren ihres Lebens wie kleine, schutzlose, trockene Badeschwämme: Sie saugen alles auf, was in ihrer Umgebung wahrnehmbar ist – Gespräche am Mittagstisch, Atmosphären, dahingesagte Lebensweisheiten, wie Gefühle ausgedrückt und gelebt werden... Kurzum: Das was du heute vorlebst, denkst und sagst, werden morgen die Glaubenssätze deines Kindes sein, nach denen es sein zukünftiges Leben gestaltet und steuert. Je früher du dich auch als Elternteil damit zu beschäftigen beginnst, Gefühle fühlen lernst und entscheidende Zusammenhänge erkennst, desto optimaler kannst du dein Kind in seiner Potenzialentfaltung unterstützen. Ein Vortrag mit wertvollen Tipps für die Praxis!



Referentin:

Alexandra Pichler ist Expertin für Mind-Management. Die Mutter von zwei Kindern ist zertifizierter integraler Life Coach & Unternehmensberaterin. Sie arbeitet in eigener Praxis in Dornbirn, macht Potenzialdiagnostik und entwickelt nebenbei Coachingprodukte für Kinder im Grundschulalter.

## Spielen oder Kämpfen?

*Von der Entdeckung des Ursprünglichen Spiels (OriginalPlay®)*

Berührung ist ein brisantes Thema voller Missverständnisse. Was ist der Unterschied zwischen Spielen und Kämpfen? Wie gehen wir als Erwachsene adäquat mit dem Bedürfnis nach Beziehung, Kontakt und Berührung um? Können wir lernen, auf Konflikt und Kampf nicht einzusteigen?

Die Entdeckung des Ursprünglichen Spiels eröffnet uns einen neuen Blick auf Bedürfnisse und Verhalten von Kindern. Wenn wir uns selbst ganz einlassen und die Kinder uns nicht nur hören und sehen, sondern auch spüren können, erfahren wir die tiefe Resonanz und Freude dieser ursprünglichen Verbundenheit und schaffen eine neue Grundlage für unsere Beziehung zu ihnen. Darüber hinaus lernen wir Aggression und Handgreiflichkeiten anders zu begleiten und auch selbst eine neue innere Haltung zu entwickeln, die geprägt ist von Arglosigkeit, Offenheit und Präsenz. Erfahrungen aus der eigenen Praxis führen ein in das von Fred Donaldson entdeckte Original Play®. Donaldson spielt und forscht seit über 40 Jahren weltweit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und mit wilden Tieren.



Referent:

Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und langjähriger Schüler von Fred Donaldson (Original Play®). 16 Jahre Erfahrung in Kindergarten, Schule und in der Elternarbeit. Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“ (Arbor)

# Zusammen leben

»

## **Spielen, Balgen, Ursprüngliches Spiel, Original Play® in der Praxis erleben**

Wenn wir in eine Begegnung ohne Worte einsteigen, wenn wir uns behutsam und doch ganz körperlich auf Kinder einlassen, und wenn sie wild sein dürfen, wenn sie auf uns herumklettern und sogar richtig balgen dürfen, dann erleben wir meist die tiefe Resonanz und innere Freude der Kinder. Es ist wie ein Heimkommen und hilft, Vertrauen zu gewinnen und Ängste abzubauen. Gleichzeitig schafft dieses zweckfreie Spiel einen Raum, wo sich das Kämpferische und Aggressive wieder in ursprüngliches Spiel verwandeln kann. Jenseits der Trennung durch Sieg oder Niederlage, wie wir sie oft im „kulturellen Spiel“ erleben, können wir Geborgenheit und eine ursprüngliche Erfahrung von Verbundenheit erfahren.



Das Spiel entsteht auf einer Mattenfläche ohne Anleitung, ohne Regeln, ohne Zweck und Verzweckung. Es folgt dem, was sich spontan aus dem Zusammensein und dem non-verbalen Kontakt entwickelt, sei es ein nebeneinander Herumkrabbeln, sanfte Berührungen mit den Fingern oder wildes Balgen. Eltern sind hier in die Schule eingeladen, um Steve Heitzer im Spiel mit den Kindern zu beobachten. Anschließend Möglichkeit für Austausch und Reflexion.

Referent:

Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und langjähriger Schüler von Fred Donaldson (Original Play®). 16 Jahre Erfahrung in Kindergarten, Schule und in der Elternarbeit. Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“ (Arbor)

## **Geschwisterliebe - Geschwisterrivalität**

Eltern freuen sich oft, wenn sie ein zweites Kind planen, dass ihr erster Sprössling nun endlich einen Spielpartner bekommt. Doch ein Geschwisterchen bringt nicht immer den erwarteten Segen ins Haus. Es gibt viele Situationen, in denen scheinbar unwichtige Gründe zum Streit zwischen Geschwistern führen. Wie entsteht Geschwisterrivalität und was sind die Hintergründe für die „ewigen Streitereien“?



Referentin:

Manuela Lang, BA, staatlich anerkannte Kindheitspädagogin (Studium Frühpädagogik), Dipl. Sozialmanagerin, Lehrgangsführung und Referentin in der Ausbildung zur Kleinkind- und Spielgruppenbetreuung, Mitbegründerin und pädagogische Leitung von 3 Kinderkrippen in Lustenau, Eltern-Trainerin und Familienbegleitung, Mutter von zwei Kindern

# Zusammen leben

»

## Patchworkfamilien - Chancen und Risiken

Das Zusammenleben in einer Familie ist schon kompliziert genug, wie schafft man es dann in einer Patchworkfamilie? Die Rollen und Zuständigkeiten sind unklar, Kreativität ist gefragt. Das Miteinander eröffnet ein großes Feld an Problemen aber auch an Chancen und Möglichkeiten.

Der Referent berichtet aus seiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, die in unterschiedlichsten Familienformen zusammenleben und lädt dazu ein, eigene Fragen und Beispiele mit zu bringen.



Referent:

Mag. Harald Anderle, Psychologe, Psychotherapeut im Vorarlberger Kinderdorf, verheiratet, Vater von vier Kindern

## Kinder sind nichts für Feiglinge

*Achtsamkeit und 7 Mutproben für Erziehende*

Seit Jahrtausenden üben sich Menschen in der Achtsamkeitspraxis und in formaler Meditation.

Doch wir können unser ganzes Leben und Arbeiten mit Kindern als spirituellen Weg begreifen, unsere Aufmerksamkeit nach innen und außen zu schulen und Herz und Sinne zu öffnen – Grundkompetenzen aller großen spirituellen Wege. Im Alltag von Familie und pädagogischer Arbeit finden wir alles, um das Handwerk - die skills - von Achtsamkeit, Verantwortung, Mitgefühl und Gewaltlosigkeit zu lernen und an Präsenz, Gelassenheit und Liebe zu wachsen.

Achtsamkeit hilft uns, aufzuwachen und uns einzulassen auf schwierige Momente und auf Augen-Blicke der Leichtigkeit. Dann verpassen wir nicht mehr, wie das Essen und wie unser Leben schmeckt. Dann hören wir die Vögel wieder zwitschern und unsere Kinder singen. Und dann lernen wir, uns hinzugeben und zugleich Verantwortung zu übernehmen – für uns selbst und unsere Kinder.



Referent:

Mag. Steve Heitzer, Vater von drei Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und langjähriger Schüler von Fred Donaldson (Original Play®). 16 Jahre Erfahrung in Kindergarten, Schule und in der Elternarbeit. Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“ (Arbor)

# Zusammen leben

»

## **Kinder trauern anders**

### *Tod und Trauer bei Kindern*

Was braucht ein Kind, damit es Zeiten der Trauer und des Verlustes möglichst gut durchleben kann? Was gibt ihm Halt? Und was können wir einem Kind zumuten? Soll es z. B. zu einer Beerdigung mitgenommen werden?

Wir werden darüber sprechen, was in Zeiten von Tod und Trauer hilfreich für die Kinder sein kann, denn für Kinder gibt es viele verschiedene Abschiede. Auch der Tod eines geliebten Haustieres kann sehr belasten. Ich möchte Verständnis für die kindlichen Formen der Trauer wecken und Sie als Eltern darin bestärken, den Themen Tod, Trauer und Sterben den Raum zu geben, der dem Leben dient.



Referentin:

Beatrix Berthold, Koordinatorin Hospiz für Kinder und Jugendliche in Vorarlberg, zertifizierte Focusing-Therapeutin (DAF Würzburg), psychologische Beraterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung, eigene Praxis für Psychotherapie und Beratung, Hortpädagogin, Mutter eines erwachsenen Sohnes

# Väter und Jungs

»

## Die Bedeutung des Vaters im Leben des Kindes

Der Vater ist durch seine besondere Erziehungshaltung wesentlich an einer gesunden Entwicklung des Kindes beteiligt. Dabei spielt die Zeit, die er mit seinen Kindern verbringt nicht die Hauptrolle, viel mehr kommt es auf die Qualität der Beziehung zwischen Vater und Kind an. Väter erziehen anders als Mütter und können dadurch eine wichtige Ergänzung bilden, welche es dem Kind erleichtern kann, mit sich und seiner Umwelt positiv umzugehen. Der männliche Zugang des Vaters gibt den Kindern Halt und Vertrauen, um ihren eigenen Weg zu finden.



Referent:

Mag. Harald Anderle, Psychologe, Psychotherapeut im Vorarlberger Kinderdorf, verheiratet, Vater von vier Kindern

## Harte Jungs, weiche Seelen

*Burschen auf der Suche nach Männlichkeit*

Männer werden zwar von Frauen geboren, aber Söhne können nicht von Müttern lernen, was es heißt Mann zu sein. Auf dem Weg zum Mannsein brauchen die Jungen das männliche Gegenüber, sei es als Vorbild oder als Reibebaum. In unserer zunehmend vaterlosen Gesellschaft fehlt vielen das männliche Ufer vor Augen und die Abstoßbewegungen vom weiblichen Ufer werden immer radikaler und hilfloser.

Was die Jungs brauchen ist Zuwendung und Grenzen; die Betonung liegt auf dem „und“. Zuwendung allein macht schwach oder süchtig. Grenzen allein machen hart und kalt. Auf dem Weg zum Mannsein brauchen sie Männer, an erster Stelle natürlich den Vater, aber es können auch andere Männer sein.



Referent:

Dr. Markus Hofer, ehemaliger Leiter des Männerbüros der Kath. Kirche Vorarlberg, Buchautor, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung

# Clevere Familie

»

» Neu



## Plastikfrei im Alltag?!

Seit Juli 2015 verzichtet Corinna Amann aus Satteins mit ihrer Familie auf Plastik. Im Vortrag zeigt sie, wie das im Alltag funktioniert. Sie verrät Tipps und Tricks, die jeder leicht umsetzen kann, erzählt aber auch über Herausforderungen und Hürden. Ebenso zeigt sie, wie man schnell und leicht ein Zahnputzpulver & Deo selbst herstellen kann. Seien Sie erstaunt, wie einfach es sein kann, auf Plastik zu verzichten.

Referentin:

Corinna Amann, Mutter von zwei Kindern, BWL Studium, danach in einem kaufmännischen Beruf tätig. Seit Juli 2015 Selbstversuch plastikfrei zu leben und sie hat mittlerweile auch einen eigenen unverpackt Laden in Satteins

» Neu

## Mit Heilkräutern & Co gut durch das Jahr

Das allseits bekannte Sprichwort „gegen jedes Wehwehchen sei ein Kraut gewachsen“ besagt schon einiges. Gerade Heilkräuter insbesondere heimische können mit ihren wunderbaren Eigenschaften sehr nützlich sein. Wann und wie oder in welcher Form können sie bei Beschwerden Linderung bringen oder gar heilen? Oder sind die Cos wie Vitamine, Homöopathika, Arzneimittel der Schulmedizin die besseren Helfer?



Passend zur Jahreszeit wird der Vortrag gestaltet sein. Husten, Schnupfen, Fieber aber auch Vorbeugen wird in den Wintermonaten Thema sein.

Die Vorträge der Frühjahrs- und Sommermonate werden Themen wie Insektenstiche, kleine und große Wehwehchen und anderen Unpässlichkeiten wie zum Beispiel Heuschnupfen etc. zum Inhalt haben.

Referent:

Tobias Gut ist Apotheker in Frastanz und Inhaber einer Apotheke. In deren Manufaktur entstehen unterschiedlichste Kräutermischungen, Salben, Tinkturen, Homöopathika und mehr in Handarbeit, wobei die integrative Medizin das Tun und Handeln prägen.

# Clevere Familie

»

## **Berufliche Auszeiten und optimaler Wiedereinstieg „Karenz Aktiv“**

„KarenzAktiv“ ist eine unabhängige Serviceeinrichtung der Arbeiterkammer Vorarlberg und von abz\*austria. Es bringt viele Vorteile, berufliche Auszeiten und den Wiedereinstieg optimal zu gestalten.

Im Vortrag geben wir Ihnen einen Überblick über die Angebote von KarenzAktiv:

- » wie Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden kann
  - » Wege und Möglichkeiten zur finanziellen Absicherung
  - » wie der berufliche Wiedereinstieg aussehen kann
  - » wie Arbeitszeiten und Kinderbetreuung nach dem Wiedereinstieg und während der Elternteilzeit organisierbar sind
  - » Arbeits- und sozialrechtliche Beratung durch ReferentInnen der AK Vorarlberg.
- Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit einer vor Ort Beratung durch eine/n ReferentIn der AK Vorarlberg.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Landes Vorarlberg.



Referentinnen:

Rebekka Hahn, Projektleiterin KarenzAktiv, Trainerin und zert. Coach, akad. gepr. Tourismuskauffrau, Schulung der MitarbeiterInnen im MitarbeiterInnenentwicklungsprogramm Kraft Foods Austria, Production GmbH

Petra Gauster, Trainerin und Beraterin des Frauenberufszentrums\*Vorarlberg, Psychotherapeutisches Propädeutikum, zert. Coach, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Legasthenietrainerin

## **Was soll ich werden?**

*Berufsorientierung und Berufswahl – eine große Herausforderung an junge Menschen und ihre Bezugspersonen*

Unsere sich rasch verändernde (Arbeits)Welt stellt Jugendliche und ihre Eltern/LehrerInnen/PädagogInnen vor neue Herausforderungen.

Veränderte Familienstrukturen, neue Rollen- und Berufsbilder und die sich rasch wandelnde Arbeitswelt macht es jungen Menschen nicht leicht ihren Weg in das Berufsleben zu finden.

Die Referentin erarbeitet mit den ZuhörerInnen einen differenzierten Blick und neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten in der Begleitung von jungen Menschen in die Arbeitswelt.

Es wird über Möglichkeiten und Angebote der Berufsorientierung, Kursen und Projekten im Land informiert, die einen Einstieg in die Arbeitswelt ermöglichen und erleichtern können.



Referentin:

Susanne Fritz, Erwachsenenbildnerin und Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, tätig in der Jugendarbeit, Beraterin in einer psychosozialen Beratungsstelle der Caritas



# Clevere Familie

»

## Essen macht glücklich - !?!

Die Kindheit ist prägend für das Essverhalten - oft ein Leben lang. Was Kinder hier kennenlernen, die Offenheit für Neues oder die Ablehnung von Speisen, begleiten sie lange Zeit.

Was brauchen Kinder, um gesund heranzuwachsen? Wie kann man ihnen Gemüse schmackhaft machen? Wie kann das Essen für die ganze Familie zu einem angenehmen Ereignis am Tag werden, wie können alle „glücklich“ werden damit? Was kann ich meinem Kind Gesundes und Schmackhaftes in die Jausendose packen?

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, was ausgewogenes Essen für Ihre Kinder bedeutet und bekommen hilfreiche Anregungen für den Umgang mit den Herausforderungen im Alltag dabei.



Referentin:

Birgit Höfert, Dipl.oec.troph. (Ernährungswissenschaftlerin), Fachabteilung Ernährung des aks Gesundheit, drei Kinder

## Ganz schön aufgeklärt!

Was Kinder heute über Sexualität wissen sollten

Kinder sind von Natur aus neugierig, sie beobachten genau und suchen nach Erklärungen, sie stellen Fragen und erwarten Antworten. Dies betrifft auch den Bereich Sexualität und Aufklärung.

Eltern reagieren oft unsicher:

Wann ist es Zeit, ein Kind aufzuklären?

Wie finde ich die richtigen Worte?

Wie genau beantworte ich Fragen?

Wie gehe ich mit sexualisierten Schimpfworten um?

Wie reagiere ich, wenn mein Kind sich selbst befriedigt?

Und wenn sie dann in die Pubertät kommen ...?

Kinder können von ihren Eltern lernen, offen, selbstbewusst und verantwortungsvoll ihren Körper zu entdecken und damit umzugehen.



Referentin:

Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin.

# Das gute Leben

»

» Neu

## „Kinder, ich brauch mal ´ne Pause!“

Wir lieben unsere Kinder, managen den Haushalt, schauen, dass der Kühlschrank mit gesunden Sachen gefüllt ist und das Essen rechtzeitig auf dem Tisch steht. Wir vermitteln, verhandeln und schlichten geduldig, wenn unsere Kinder streiten und sind ganz für sie da, wenn sie krank sind oder ihren ersten Liebeskummer haben. Wir haben das Wohl aller Familienmitglieder im Blick und in unserer außerfamiliären Arbeit geben wir unser Bestes. Am Abend gehen wir dann zum Pilates, besuchen einen Vortrag zu einem interessanten Erziehungsthema oder backen den Kuchen für das Schulfest morgen. Ach ja – und wir pflegen unsere Partnerschaft, damit sich Mama und Papa als Paar nicht ganz aus den Augen verlieren.

Und manchmal dürfen Mamas und Papas ganz auf sich schauen – selbst für sich sorgen, Kraft tanken oder ein bisschen ungestörten Schlaf einfordern. Mamas und Papas dürfen Mut zur Lücke haben oder einfach mal ein bisschen Zuständigkeit abgeben. Darum geht es in diesem Vortrag.



Referentin:

Mag. Christine Schnetzer, Mutter von drei Kindern, Erziehungswissenschaftlerin, Kindergartenpädagogin, Jahre lange Erfahrung in der Suchtprävention sowie in der Erwachsenen- und Elternbildung.

## Seelennahrung für mich als Frau

Positive Situationen können uns in einen Zustand versetzen, der das Erleben, Fühlen und Denken verändert. Wir fühlen uns stark, sicher, kompetent, haben das Gefühl, alles schaffen zu können! Wir sind genau richtig so wie wir sind. In diesem besonderen Zustand haben wir einen optimalen Zugang zu unseren inneren Kräften und Ressourcen.

An diesem Nachmittag/Abend möchte ich mit Ihnen die persönliche innere Kraftquelle ausfindig machen. Sie kann im oft turbulenten Alltag mit Kindern bewusste Seelennahrung für mich als Frau und Mutter sein.

Zielgruppe: für Frauen, die sich selbst etwas Gutes tun wollen, max. 8 Frauen, Dauer 2 Stunden



Referentin:

Mag.ª Monika Schwärzler, Mutter von 5 Kindern, Psychotherapeutin (Psychodrama) in eigener Praxis „Spiellernraum“ in Dornbirn [www.spiellernraum.at](http://www.spiellernraum.at), VS-Lehrerin, Sonder- Heilpädagogin

# Das gute Leben

»

» Neu

## Ich am Steuerrad meines Lebens

*Inspirationsvortrag für dich selbst, deine Familie und deinen Beruf*

In diesem inspirierenden Vortrag bekommst du Anregungen und Impulse, wie du mehr Glück in deinem Leben erfahren kannst. Jeden Tag stehen wir auf und treffen eine Menge an Entscheidungen – sowohl privat als auch im Beruf, manche bewusst, viele unbewusst. Der Großteil unserer Handlungen werden nicht vom Tagesbewusstsein gesteuert, sondern von unserem Unterbewusstsein. Die Auswirkungen dieser unbewussten Dynamiken spüren wir täglich. Denn egal welche Ziele du dir auch setzt, welche großen Pläne du auch vorhaben magst: Wenn Prozesse in dir unbewusst gegen dich arbeiten, dann wirst du dein Ziel nur sehr schwer erreichen. In diesem Vortrag wirst du erkennen, wie du deinem inneren Blockierern auf die Schliche kommen kannst.



Referentin:

Alexandra Pichler ist Expertin für Mind-Management. Die Mutter von zwei Kindern ist zertifizierter integraler Life Coach & Unternehmensberaterin. Sie arbeitet in eigener Praxis in Dornbirn, macht Potenzialdiagnostik und entwickelt nebenbei Coachingprodukte für Kinder im Grundschulalter.

## Weniger ist mehr. Eine kurze Anleitung zum guten Leben

Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten denn je und gleichzeitig eine unüberschaubare Fülle an Ratgebern auf dem Weg zum Glück. Doch sind wir wirklich glücklicher? Und müssen wir in allen Bereichen so perfekt sein, wie man uns dauernd einredet? Nicht umsonst beginnen immer mehr Menschen auszubrennen. Wir müssen wieder das rechte Maß finden und schauen, dass uns die Lebensfreude nicht verloren geht. Das gute Leben ist auf jeden Fall weniger als alles. Und vermutlich kann man nur im Unperfekten wirklich gut leben!



Referent:

Dr. Markus Hofer, ehemaliger Leiter des Männerbüros der Kath. Kirche Vorarlberg, Buchautor, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung

# Das gute Leben

»

## Gemeinsame Reise in die magische Rollenspielwelt

In Rollenspielen können wir in einer symbolhaften Sprache die Herausforderungen des Lebens, die Suche nach dem Lebensglück, nach der Liebe und vieles mehr von einer anderen Perspektive heraus betrachten. Ich lade Sie als Papa, Mama, Oma, Opa ein, gemeinsam mit ihrer Tochter, ihrem Sohn, Enkel/in..., Rollenspiele in ihrem Wesen zu erfahren und dabei mit den eigenen inneren Bildern in Berührung zu kommen. Gemeinsam erarbeiten wir eine Geschichte, wählen eine Rolle, verkleiden uns und spielen die Geschichte auf der Bühne. Dabei kann die Beziehung zwischen dem Erwachsenen und dem Kind in der Gruppe spielerisch vertieft und gestärkt werden.

Zielgruppe: für Kinder (6-12 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen (Mama, Papa, Oma, Opa, Pate), max. 6 Kinder/6 Erwachsene, Dauer 2 Stunden



Referentin:

Mag.ª Monika Schwärzler, Mutter von 5 Kindern, Psychotherapeutin (Psychodrama) in eigener Praxis „Spiellernraum“ in Dornbirn [www.spiellernraum.at](http://www.spiellernraum.at), VS-Lehrerin, Sonder- Heilpädagogin

## Frauen ticken anders – Männer erst recht

„Warum kann eine Frau nicht sein wie ein Mann“, klagt Prof. Higgins in „My fair Lady“. Viele Frauen haben dasselbe schon umgekehrt gedacht. Die gegenseitigen Vorwürfe sind immer wieder die gleichen. Die Frauen beklagen, dass die Männer nicht reden und im Haushalt nichts tun. Die Männer jammern, dass die Frauen ständig nörgeln, dauernd ihre Gefühle betonen, alles kontrollieren und sie völlig vereinnahmen wollen. Männer und Frauen sind verschieden und dürfen es sein. Diese Einsicht allein erleichtert schon vieles. Wenn wir um solche Unterschiede wissen, können wir besser miteinander umgehen.



Referent:

Dr. Markus Hofer, ehemaliger Leiter des Männerbüros der Kath. Kirche Vorarlberg, Buchautor, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung

# Das gute Leben

»

## Eltern sein – Paar bleiben

Jedes Kind verändert die Partnerschaft nachhaltig:

Es ist gar nicht so einfach, nicht nur als Eltern zu funktionieren, sondern auch als Liebespaar zu bestehen.

Wie kann ich Räume für mich und meine Partnerschaft schaffen?

Welche Bedeutung hat in dieser Phase die Sexualität in unserer Beziehung?

Am Abend treffen verschiedene Lebenswelten aufeinander, in der einer von der Arbeit und der andere von den Kindern spricht.

Was kann ich dazu beitragen die Liebesbeziehung am Leben zu erhalten?

Es würde mich sehr freuen, wenn dieser Vortrag Impulse gibt und vor allem dazu dient eine erfüllende und zufriedene Paarebene zu finden oder zu halten.

An diesem Abend wird das Paar auch eingeladen gleich mit ein paar Übungen von der Theorie in die Praxis überzugehen.



Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Gudrun Posch, Studium in Erziehungs- und Sozialwissenschaft, Schwerpunkt Grundlagen der Psychotherapie und Beratung, Sexualpädagogin, verheiratet, 3 Kinder

# Organisatorischer Ablauf

»

Sie haben sich für einen **Vortrag** aus diesem Programmheft entschieden?

Kontaktieren Sie die **Elternbildung des Katholischen Bildungswerks** – siehe unten.

Sie erhalten die **Kontaktdaten** des/der gewünschten ReferentIn, sowie ein **Anmeldeformular** für Ihren Vortrag.

Sie vereinbaren direkt mit dem/der ReferentIn einen **Termin**.

Das **ausgefüllte Anmeldeformular** senden Sie bitte, per E-Mail an die Elternbildung zurück.

Bevor der Vortrag stattfindet, erhalten Sie von uns per E-Mail:

» **Einladungsvorlage**

» **Fragebögen**

» **Antragsformulare** für den Vorarlberger Familienpass

Bitte weisen Sie bei allen **Bewerbungsmaßnahmen** sowie direkt bei der Veranstaltung auf die **Unterstützung** des Katholischen Bildungswerks und des Landes Vorarlberg hin.

Die TeilnehmerInnen füllen nach der Veranstaltung den kurzen **Fragebogen** aus.

Falls **weniger als fünf TeilnehmerInnen** zur Veranstaltung gekommen sind, findet der Vortrag nicht statt. Wenn der/die ReferentIn schon vor Ort ist, steht ihm/ihr die Hälfte des üblichen Honorars plus km-Geld zu. Wir verrechnen Ihnen in diesem Fall € 85,--.

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die Elternbildung:

» **ausgefüllten Fragebögen**

» **Familienpass Antragsformulare**

» **eine Kopie der Einladung**

Über Fotos der Veranstaltung freuen wir uns sehr.

Eine **Rechnung** über € 85,-- geht an die von Ihnen angegebene Rechnungsadresse.

**Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen!**

Anette Loitz, Elternbildung

Katholisches Bildungswerk Vorarlberg

Unterer Kirchweg 2, 6850 Dornbirn

E anette.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at, M 0676 832402140

www.elternbildung-vorarlberg.at

www.facebook.com/elternchat





# ELTERN BILDUNG

