

KURSAGENDA

Elternbildung Bezirk Baden/Wettingen

2023/2024



Donnerstag, 21. September 2023 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Wurzeln und Flügel

Gut gerüstet für die Reise der kindlichen Entwicklung

Die kindliche Entwicklung ist irre und bereitet die Kinder auf eine Zukunft vor, die keiner kennt. Wie können Eltern ihre Kinder so unterstützen, dass sie gut gerüstet fürs Neuland sind? Dr. Renz-Polster betrachtet Erziehung konsequent vom Kind her: Er spricht über den Spagat zwischen Bindung und Freiheit, Eigensinn und Grenzen, Elternstärke und was sonst noch zählt.

Leitung: **Dr. Renz-Polster**
Kinderarzt und Autor
Ort: Online via Zoom
Kosten: CHF 40.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch

Mittwoch, 25. Oktober 2023 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Konflikte lösen

Eine Frage der Strategie

Konflikte begegnen uns immer wieder. Eine entscheidende Rolle beim Lösen spielen dabei unsere Strategien. Erprobe mit Kommunikationstrainer Peter Locher neue und erfolgreiche Konfliktstrategien für ganz konkrete Situationen. Zusätzlich erhältst du Hintergründe zum Thema Konflikt und zur Strategie Verhandeln, inklusive einem kurzen Einblick in die gewaltfreie Kommunikation (GFK).

Leitung: **Peter Locher**
Kommunikations- und Konflikttrainer
Ort: Online via Zoom
Kosten: CHF 40.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Kursstart: Donnerstag, 26.10.2023 | 20.15 bis 21.00 Uhr via Zoom

Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress

Kompakter Best-of-Elternkurs für mehr Gelassenheit

Stell dir vor, dein Kind reagiert schwierig und du bleibst ruhig und gelassen. Weil du besser verstehst was du und dein Kind brauchen und du Strategien dafür hast. In 6 Schritten lernst du das beste Wissen aus diversen Elternkursen, der Neuen Autorität und der bedürfnisorientierten Erziehung kennen und anwenden. Der begleitete Selbstlernkurs nimmt dich an die Hand und gibt dir jede Menge Wissen und konkrete Tipps wie du gelassen bleibst, Grenzen setzt und wie du Streitigkeiten friedlich löst.

Leitung: **Maren Tromm**
zertifizierte Elterntainerin, eidg. dipl. Psychologische Beraterin
Ort: 4 aufeinander aufbauende Videomodule
Kosten: + 2 Gruppenabende für all deine Fragen via Zoom, Aufnahme aller Inhalte CHF 190.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Donnerstag, 2. November 2023 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Mental Coaching

Erfolg beginnt im Kopf

Wie wäre es, wenn dein Kind mentale Strategien hätte, um Lernblockaden, Prüfungs-ängste und andere Herausforderungen selbstbewusst zu meistern? Abgeleitet aus der Sportpsychologie können mentale Kraftquellen, die in uns schlummern, genutzt werden. Aline Steinbrecher zeigt auf, wie mentale Stärke hilft den schulischen Alltag erfolgreich zu meistern und Blockaden zu überwinden.

Leitung: **Dr. Aline Steinbrecher**
Sport Mental Coach Magglingen für Kinder und Jugendliche
Ort: Online via Zoom
Kosten: CHF 40.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Mittwoch, 15. November 2023 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Mit Kindern lernen

Wenig helfen – richtig helfen

Viele Eltern stossen beim Thema «Lernen und Hausaufgaben» an ihre Grenzen. Wie motiviere ich mein Kind? Wie kann ich mit Hausaufgabenkonflikten umgehen und die Selbstständigkeit meines Kindes fördern? Alexandra Wolf gibt in ihrem Vortrag praktische Tipps zu Lernstrategien, Motivation, Konzentration sowie Selbstständigkeit.

Leitung: **Alexandra Wolf**
Lerncoach
Ort: Online via Zoom
Kosten: CHF 40.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Donnerstag, 23. November 2023 | 20.00 bis 21.45 Uhr

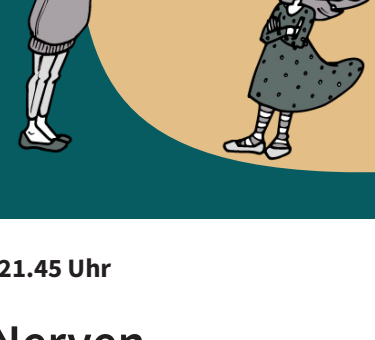
Warum Eltern laut und Kinder taub werden

Raus aus der Hilflosigkeit – rein in gelassene Sicherheit

Hast du auch das Gefühl, dass du laut werden «musst», um von deinen Kindern gehört zu werden? Doch welche Kräfte wirken hier? Kurz, knackig und humorvoll zeigt dir Maren Tromm Wege und Worte die ankommen, Gesten die berühren und Momente, in denen Schweigen Gold ist. Ein Abend, der inspiriert und ermutigt, aus alten Mustern auszubrechen.

Leitung: **Maren Tromm, Eltern-Schatzkiste**
Psychologische Beraterin, Elterncoach
Ort: Online via Zoom
Kosten: CHF 40.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch

mit Poetry Slam von Simon Libsig



Donnerstag, 18. Januar 2024 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Essen und die lieben Nerven

Wenn der Familientisch zum Konfliktherd wird

Viele Eltern sorgen sich um das kindliche und jugendliche Essverhalten. Streit und Konflikte gibt es an vielen Familientischen. Welche Rolle spielt das Essen im Familiensystem? Es werden moderne Entwicklungen von Ernährungs-Trends beleuchtet und aufgezeigt, wie eine entspannte Tischsituation zum neuen Alltag werden kann.

Leitung: **Ronia Schifftan**
MSc Angewandte Psychologie | Ernährungspsychologin ZEP
Ort: Online via Zoom
Kosten: CHF 40.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Mittwoch, 31. Januar 2024 | 20.00 bis 21.30 Uhr

Mental Load

Ständig denken, ständig planen, ständig «unter Strom»

Der Znüni für die Schule ist bereit, wo sind die Kleider für den Wald, ach und neue Gummistiefel kaufen! und Milch!...dreht es in deinem Kopf ähnlich? Diese unsichtbare Denkarbeit, auch «Mental Load» genannt, lässt uns ständig unter Strom stehen. Was Mental Load ist und wie wir damit umgehen können erfährst du in diesem Workshop.

Leitung: **Dr. Filomena Sabatella**
Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Zürcher Hochschule der Angewandten Wissenschaften (ZHAW)
Ort: Online via Zoom
Kosten: CHF 40.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Donnerstag, 29. Februar 2024 | 19.30 bis 21.30 Uhr

Alleinerziehen leicht gemacht

Wie Alleinerziehung trotz Hürden gut funktionieren kann

Pandemie, Inflation und steigende Preise: Die letzten Jahre waren besonders für Alleinerziehende eine grosse Herausforderung. In diesem Referat wird Yvonne Feri, Geschäftsführerin des Schweizerischen Verbandes alleinerziehender Mütter und Väter (SVAMV), ihre Tipps zum Thema «Alleinerziehen» teilen und deine Fragen beantworten.

Leitung: **Yvonne Feri**
Geschäftsführerin des Schweizerischen Verband alleinerziehender Mütter und Väter (SVAMV)
Ort: Online via Zoom
Kosten: CHF 40.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch



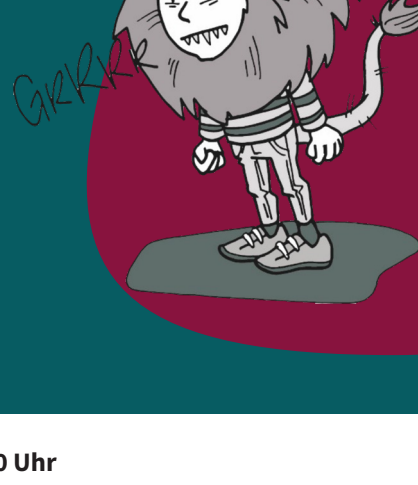
Mittwoch, 13. März 2024 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Starke Gefühle

So hilft die Burggemeinschaft-Methode

Angst? Wutausbrüche? Sorgen? Kinder müssen mit vielen starken Gefühlen und Gedanken umzugehen lernen. In diesem kurzweiligen Vortrag schildert Kinderarzt Dr. Joe Greisser, anhand vieler Beispiele aus dem Praxis- und Familienalltag, worunter Kinder seelisch leiden und wie du sie bei ihrer Gefühlsregulation unterstützen kannst.

Leitung: **Dr. Johannes Greisser**
Kinderarzt
Ort: Online via Zoom
Kosten: CHF 40.— pro Familie
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Mittwoch, 27. März 2024 | 19.30 bis 21.30 Uhr

Pubertät

Die zweite Geburt

Die Pubertät verändert Kinder. Einige kehren sich völlig nach innen, reden kaum noch, andere werden respektlos. Viele Eltern erkennen ihre Kinder nicht selten in der Familienfigur des Vaters. Christoph Bornhauser zeigt Ideen für einen entspannten, humorvollen Umgang mit Pubertierenden und wie diese Phase mit Zuversicht und Humor durchlebt werden kann.

Leitung: **Christoph Bornhauser**
Neurobiologie, Pädagoge, Bildungsunternehmer
Ort: Aula Altenburg, Altenburgstrasse 60, 5430 Wettingen
Kosten: CHF 40.— pro Person
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Anmeldung und Informationen

Detaillierte Informationen zu unserem Kursprogramm findest du auf unserer Homepage. Wir freuen uns auf deine Anmeldung.

www.elternrunde.ch

Wir danken der Stadt Baden sowie den Gemeinden Wettingen, Würenlos und Obersiggenthal für die finanzielle Unterstützung.



CHLOSTERGARTEN Kita
Klein und familiär
Verkehrersarme Lage
beim Klosterpark
Klosterparkgässli 8, 5430 Wettingen
info@KitaChlostergarte.ch, www.KitaChlostergarte.ch

Chonsh au?

naturspielwald Baden
am Gwunder wächse natur spiel wald

Waldspielgruppe
Ab 3 Jahren, 1-2 x wöchentlich

Waldschule
Kindergarten bis 2. Klasse, täglich

Waldfüx
4 bis 8 Jahre, samstags, 10 x jährlich

Waldhort
Im Anschluss an Spielgruppe, Kindergarten, Schule
Auch für externe Kinder
2 x wöchentlich bis 17.45 Uhr

Ferien-Erlebnistage
Frühling und Sommer

www.naturspielwald.ch

Die Kinderkrippen für alle
Mit flexibler Kinderbetreuung in Baden.

Unsere Krippen- und Hortstandorte:
Altstätten, Baden, Dättwil, Lenzburg, Oerlikon, Turg, Untersiggenthal, Wettingen, Würenlingen

Verein ABB Kinderkrippen
Telefon 079 517 96 13
www.abbkinderkrippen.ch

JUGEND BIS 25

KINDER & FAMILIE

FRÜH-ERKENNUNG

SUCHT

BZBPLUS
Information · Beratung · Therapie

BZB+ · Mellingerstrasse 30 · 5400 Baden
056 200 55 77 · www.bzbplus.ch · info@bzbplus.ch

Spiel mal wieder!

Miracoolix

Ihr Spielfachgeschäft an der Mellingerstrasse 22 in Baden
www.miracoolix.ch

Wetsch au Trumme und Spass ha?

Chum eifach cho luege, jede Mäntig ab 17.30 Uhr im Schuelhus Mergelacker z'Wettinge.

TAMBOURENVEREINIGUNG WETTINGEN & UMGEBUNG www.twvu.ch