

ROSIA Coaching, Kinder-, Jugend- und Elterncoaching

Herausforderungen für Familien meistern

Ein intensives 5-teiliges Live Online Workshop) mit praxisnahen Tipps zur Veränderung Ihres Familienlebens.

In unserem anstrengenden Alltag können viele Herausforderungen entstehen: Konflikte bei Hausaufgaben (Homeschooling), Machtkämpfe, Ängste, geringe Frustrationstoleranz, Konzentrations- und Motivationsprobleme sind keine Seltenheit. Merken Sie als Mutter oder Vater, dass Sie mit Ihren bisherigen Lösungsansätzen nicht mehr weiterkommen? Wie kann der Familienalltag verändert werden und mehr Gelassenheit bei allen Mitgliedern entstehen?

Die Basis dafür ist eine Veränderung in der Beziehung und der Denk- und Fühlweise der Eltern. Sie als Eltern lernen praxisnahe alltagstaugliche Tipps und Methoden. Zusätzlich ist ein wichtiger Bestandteil das Erleben und Einfühlen in Situationen und Bedürfnisse aller Familienmitglieder. So können neue Wege mit Leichtigkeit entstehen.

Die Bereitschaft, die Übungen mit in den Alltag zu nehmen und immer wieder achtsam umzusetzen, helfen dabei und unterstützen ein neues Miteinander.

Das Erzählen über konkrete persönliche Probleme ist kein MUSS. Sie können von dem Kurs auch profitieren, wenn Sie sich nicht mitteilen möchten.

Teilnehmerkreis

Das Seminar richtet sich an Eltern, unabhängig davon, ob die Kinder noch ganz klein oder schon größer sind.

Anzahl Teilnehmer/-innen

Um ein intensives virtuelles Lernerlebnis und einen Vertrauensrahmen zu gewährleisten, arbeiten wir in jedem Seminar in einer festen Gruppe über alle 5 Module mit max. 9 Teilnehmer/-innen.

Und das nehmen Sie mit

Am Ende des Seminars

1. wissen Sie, welche Denk- und Verhaltensweisen für ein entspanntes Familienleben hilfreich sind,
2. können Sie bei sich und Ihrem Kind jederzeit unangenehme Gefühle auflösen,
3. haben Sie die Werkzeuge an der Hand, um ein wertschätzendes erfüllendes Miteinander in Ihrer Familie zu unterstützen,
4. wissen Sie, wie Sie Sorgen über die Zukunft abbauen können, damit Sie im Hier und Jetzt wieder entspannt sein können,
5. können Sie Ihr Kind stärken, so dass es zur Entfaltung seines ganzen Potenzials kommen kann,
6. können Sie Ihr Familienleben in Leichtigkeit und Gelassenheit neu gestalten.

ROSIA Coaching, Kinder-, Jugend- und Elterncoaching

Inhalte und Ablauf

- Modul 1: Beziehung als Basis
Ohne Beziehung funktioniert keine Erziehung
- Modul 2: Sich Sorgen machen
Wohin bringen uns Sorgen? Und wie lösen wir sie auf?
- Modul 3: Blockaden lösen
Wie wir die Funktionsweise unseres Gehirns nutzen können, um unangenehme Gefühle aufzulösen.
- Modul 4: Gefühle anerkennen und annehmen,
Ein Weg zur Ausgeglichenheit
- Modul 5: Kinder stärken,
Selbstbewusstsein als Schlüssel zum Erfolg und zu einem gesunden Leben

Methoden

Impulsvortrag, Einzelarbeit, Virtuelle Gruppenarbeit, Diskussion, Übungsaufgaben für Zuhause, Mentaltraining, Visualisierung

Technische Voraussetzungen

Stabile Internetverbindung
Laptop oder PC mit Bildschirm
Mail Account
Webcam
Mikrofon und Lautsprecher
Notizblock und Stift