

# 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

## Termine

Seminargruppe 1: Dienstag von 10 00 - 11:30 Uhr

Modul 1 am 18.05.21

Modul 2 am 25.05.21

Modul 3 am 01.06.21

Modul 4 am 08.06.21

Modul 5 am 15.06.21

Seminargruppe 2: Donnerstag von 10:00 – 11:30 Uhr

Modul 1 am 19.08.21

Modul 2 am 26.08.21

Modul 3 am 02.09.21

Modul 4 am 09.09.21

Modul 5 am 16.09.21

## Technische Voraussetzungen

Stabile Internetverbindung

Laptop oder PC mit Bildschirm

Mail Account

Webcam

Mikrofon und Lautsprecher

Notizblock und Stift