Familienfreizeit in Niedersachsen

Was?

Mutter-Kind-Ferienseminar für Alleinerziehende

Wann?

30.06. - 05.07.2024

Wo?

Naturfreundehaus Kalifornien/Schönberg an der Ostsee

Kosten

o. A.
auf Anfrage

Anmeldung

Haus kirchlicher Dienste
Rita Steinbreder

Tel. 0541 504140

Rita.Steinbreder@evlka.de

Inhalt / Programm

Damit es uns gut geht!
- mehr Achtsamkeit im Umgang mit mir selbst und meinen Kindern entwickeln

Zielsetzung des Seminars:
Im Blick auf die Frauen: Sie sollen Kraft und neue Energie für den Familienalltag schöpfen, ihr Selbstvertrauen soll gestärkt werde. Sie erhalten Unterstützung im Umgang mit schwierigen Familiensituationen, ihre Erziehungskompetenz wird erhöht und der partnerschaftliche Umgang mit den Kindern gefördert.
Im Blick auf die Kinder: Sie sollen in ihrem Selbstvertrauen und in ihrer Sozialkompetenz gestärkt werden.
In den Seminarzeiten am Vormittag (3 Zeitstunden) und Abend (1 ¼ Std.) werden die Mütter sich mit diesen Inhalten auseinandersetzen:
• Umgang mit Stressfaktoren und Anspannungen im Alltag - Reflexion des eigenen Erlebens, Entwicklung von Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen
• Achtsamkeit entwickeln für das, was ihnen selbst gut tut genauso wie für das, was den Kindern gut tut
• Wie können Bedürfnisse der Mütter mit denen der Kinder in Einklang gebracht werden?
• Entspannungsmöglichkeiten für den Alltag entdecken und erproben