

In Kooperation
mit dem Verein



Eltern-Kind-Zentrum

Bezirk Voitsberg

C.-v.-Hötzendorf-Straße 25 b, 8570 Voitsberg

www.ekiz-voitsberg.at, ekiz.voitsberg@aon.at

Tel. 0664 738 55 139

Eltern im Spagat - So finden Sie Ihre Balance!



Familie

Beruf

*Zielgruppen: Eltern, Großeltern, Pädagogen
und alle an dem Thema interessierte Personen*

Familienleben ist fein. Und manchmal stressig. Entwickeln und erproben Sie neue Verhaltensmuster im Auge des Orkans, wenn Saft und Tränen vergossen werden, Kindergeburtstage und Kundengespräche kollidieren oder eine weitere Diskussion über das Mindestmaß an Ordnung im Kinderzimmer ansteht. Petra Ruprechter-Grofe Impulsvortrag versorgt Sie mit dem nötigen Wissen zum Selbst- und Stressmanagement und zeigt Ihnen einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie alternative Handlungsmöglichkeiten. Entdecken Sie die gelassenen Eltern, die auch in Ihnen stecken!

Inhalte des Vortrags

- Elternstress: Was setzt mich als (Tages-) Mutter unter Druck, was kostet mich als Vater Kraft?
- Mein persönlicher Stresskreislauf: Welche Phasen durchlebe ich unter Stress – und wie lässt sich der Teufelskreis durchbrechen?
- Selbst- und Stressmanagement: Was kann ich tun, damit es mir besser geht?
- Inseln der Ruhe: Entspannungsübungen für den turbulenten familiären und beruflichen Alltag

Referentin: MMag. Petra Ruprechter-Grofe

selbständige Psychologin und Trainerin, Expertin für Work-Life-Balance, Entspannung und Tabakentwöhnung, (auch hin und wieder gestresste) Mutter, Autorin



Ort: Eltern-Kind-Zentrum Voitsberg

Termin: Donnerstag, **23. November 2017**
18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: **10 EUR (für Mitglieder des Vereins Tagesmütter kostenlos!)**
ZWEI und MEHR Elternbildungsgutschein einlösbar!



Anmeldung unter

Tel. 0664 738 55 139 oder ekiz.voitsberg@aon.at