

Workshop 6 **Ich will Ich werden! Was sagt der Freundeskreis dazu?**
Jugendliche im Spannungsfeld von Ich-Identität und Peergroups

Gabriela Moser, Dozentin und Firmeninhaberin von «Respekt statt Gewalt», Mediatorin

Die Persönlichkeitsentwicklung ist ein wichtiger Prozess bei Jugendlichen. Eigene Werte und Normen sollen verinnerlicht werden. Gleichzeitig möchten sie dazugehören, der Freundeskreis spielt hier eine zentrale Rolle. Im Workshop erfahren Sie, warum Menschen sich unter Gruppennormen setzen lassen, warum Jugendliche sich in Gruppen zusammenschliessen und was dabei die Chancen und Risiken sind.

Für Eltern von 12- bis 16-jährigen Jugendlichen

Workshop 7 **Nur noch Elternpaar statt Liebespaar?**

Dr. phil. Valentina Anderegg, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psychologie Anderegg

Die Elternschaft geht nicht nur mit Freude, sondern auch mit anspruchsvollen Veränderungen einher. Viele Paare berichten daher über eine abrupte Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit und verlieren sich als Liebespaar aus den Augen, was sich negativ auf die Eltern und Kinder auswirkt. Im Workshop erfahren Sie, warum sich die Partnerschaft von Eltern verändert und was Sie tun können, um nicht nur noch ein Elternpaar, sondern auch ein Liebespaar zu sein.

Workshop 8 **Humor und Gelassenheit im Erziehungsalltag**

Lic. phil. André Dietziker, Fachpsychologe für Psychotherapie

Ein vergnüglicher Workshop, in dem über die alltäglichen Nöte als Erziehende nachgedacht wird. Sie entdecken, wie fehlende Gelassenheit und hohe Erwartungen die Lockerheit rauben, ohne die Humor gar nicht aufkommen kann. Es fühlt sich leichter an, wenn es gelingt, eigene blockierende Vorstellungen mit Humor und Heiterkeit zu überbrücken. Für all jene, denen das Lachen langsam zu vergehen droht!

Kosten Fr. 50.– pro Person, Fr. 90.– pro Paar
Bezahlung per Rechnung im Voraus

Inhaber der KulturLegi Kanton Zürich erhalten Fr. 35.– Rabatt (Kinderbetreuung ausgeschlossen).
Der Ausweis ist bei der Anmeldung vorzuzeigen.
Bei Nichtvorweisen wird der Differenzbetrag nachträglich in Rechnung gestellt.



Kinderbetreuung Eine professionelle Kinderbetreuung steht für Kinder ab 3 Jahren zur Verfügung.
Kosten: Fr. 15.– pro Kind. Anmeldung erforderlich und verbindlich! Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. (Bitte bis 8.30 Uhr eintreffen.)

Anmeldung Online-Anmeldung über www.elternbildung.zh.ch/elternbildungstag
bis spätestens 18. Mai 2018.

Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist beschränkt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt.
Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldungen nach dem 18. Mai 2018 wird der Betrag in Rechnung gestellt.

Auskunft Amt für Jugend und Berufsberatung, Geschäftsstelle Elternbildung
Tel. 043 259 79 30, ebzh@ajb.zh.ch

Veranstaltungsort Alte Kaserne Kulturzentrum, Technikumstrasse 8, 8403 Winterthur

Anreise Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Bahnhof Winterthur mit Bus Nr. 2 in Richtung «Seen» oder Bus Nr. 3 in Richtung «Oberseen» bis Haltestelle «Technikum»

Mit dem Auto:

Keine Parkplätze vorhanden, Parkhaus «Technikum Nord» in unmittelbarer Nähe



In Kooperation mit der Stadt Winterthur.

Stadt Winterthur

Amt für Jugend und Berufsberatung | Geschäftsstelle Elternbildung
Siewerdstrasse 105 | 8090 Zürich | www.elternbildung.zh.ch



Kanton Zürich
Bildungsdirektion

**Amt für Jugend und
Berufsberatung
Kantonaler
Elternbildungstag
Erziehen heute –
Mut zur Gelassenheit**



**Samstag, 2. Juni 2018,
8.30–12.45 Uhr, Winterthur**

Wie können Eltern bei Ihren Kindern eine optimistische Lebenshaltung fördern? Erfahren Sie mehr dazu am kantonalen Elternbildungstag! Der Psychologe und Fritz+Fränzi Kolumnist Fabian Grolimund hat in seinem Hauptreferat Spannendes dazu zu berichten.

Im Anschluss daran können zwei von acht attraktiven Workshops zu verschiedenen Erziehungsthemen ausgewählt werden. Eine gute Gelegenheit, sich wertvolle Anregungen für den Familienalltag zu holen.

Datum Samstag, 2. Juni 2018, 8.30–12.45 Uhr

Ort Alte Kaserne Kulturzentrum, Winterthur

Programm

ab 8.30 Uhr Eintreffen und Anmeldung

9.00 Uhr Begrüssung
Martin Wiggli, Amt für Jugend und Berufsberatung,
Geschäftsführer Bezirke Andelfingen und Winterthur

9.10 Uhr Referat
Mit Optimismus in die Zukunft – Was Kinder stark macht

10.00 Uhr Pause

10.30 Uhr Workshops 1 bis 8 (1. Durchgang)
Es können zwei Workshops zu je 1 Stunde besucht werden.

11.30 Uhr Workshopwechsel

11.45 Uhr Workshops 1 bis 8 (2. Durchgang)

12.45 Uhr Ende der Veranstaltung
Moderation: Nicolai Neijhoft, Geschäftsstelle Elternbildung, AJB

Referat

Mit Optimismus in die Zukunft – Was Kinder stark macht
Fabian Grolimund, Psychologe (FSP), Kolumnist Fritz+Fränzi,
Geschäftsführer Akademie für Lerncoaching

Das Leben stellt Mütter und Väter manchmal vor grosse Herausforderungen und konfrontiert auch Kinder mit kleinen und grösseren Krisen. Wie können Sie bei Ihren Kindern eine optimistische Lebenshaltung fördern, sie im Umgang mit Schwierigkeiten und Misserfolgen stärken und in den verschiedenen Lebensphasen Begleitung geben? Die psychologische Forschung hat auf diese Fragen in den letzten Jahrzehnten spannende und alltagsnahe Antworten entwickelt.

Workshops

Workshop 1 **Kleine Kinder – grosse Gefühle**
Nadja Herrmann, Entwicklungspsychologische Beratung,
PEKiP®-Gruppenleiterin, kleinkinderkurse®

Kinder können ihre Gefühle noch nicht regulieren, sie brauchen Begleitung und Mitgefühl von außen. Im Workshop wird die Entwicklung der Gefühle und der Autonomie von Geburt an bis zum Trotzalter betrachtet und aufgezeigt, wie Eltern und Bezugspersonen Babys und Kleinkinder im Alltag bindungsfördernd und achtsam begleiten können.

[Für Eltern von 0- bis ca. 2-jährigen Kindern](#)

Workshop 2 **Kinder haben Ängste – Eltern manchmal auch**
Brigitte Saurenmann, Erziehungsberaterin, Paar-und Familientherapeutin

Kinderängste können Eltern verunsichern, vermitteln unangenehme Gefühle oder ein schlechtes Gewissen. Kinder durchleben in den ersten Lebensjahren entwicklungsbedingte Ängste. Daneben gibt es auch solche, die sich aus der Eltern-Kind-Beziehung ergeben. Sich der Situation mit der Angst zu stellen statt auszuweichen, macht stark und gibt Selbstvertrauen.

[Für Eltern von 3- bis ca. 5-jährigen Kindern](#)

Workshop 3 **Elterliche Sexualerziehung konkret**
Lukas Geiser, Dozent für Sexualpädagogik und Gesundheitsförderung und Prävention, PHZH

Kinder und Jugendliche werden heute früh mit dem Thema Sexualität konfrontiert. Eltern und Erziehungsberechtigte sind herausgefordert Antworten zu geben, sich mit Geschlechterrollen auseinanderzusetzen und die Kinder beim Erwachsenwerden zu begleiten. Im Workshop werden Alltagsfragen zu Sexualerziehung sowie Fragen zu stereotypen Geschlechterrollen diskutiert und entwicklungsfördernde Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

[Für Eltern von 6- bis 12-jährigen Kindern und Jugendlichen](#)

Workshop 4 **Stress bei Kindern und Jugendlichen**
Eveline Männel Fretz, dipl. Sozialarbeiterin HFS, Pro Juventute Beratung und Hilfe 147

Unbeschwert spielende Kinder, die mit Freunden rumtoben und dabei völlig die Zeit vergessen – bei immer mehr Kindern hat diese Vorstellung nichts mehr mit der Realität zu tun. Druck und Überforderung belasten den Alltag. Und das schlägt auf die Gesundheit, zum Beispiel leidet heute fast jedes dritte elfjährige Kind unter Schlafproblemen. Der Workshop zeigt auf, welche Folgen Druck und Stress bei Kindern haben kann und welche Vorbildfunktion Eltern und Erziehungsberechtigte haben.

[Für Eltern von 8- bis 12-jährigen Kindern und Jugendlichen](#)

Workshop 5 **Die Vorpubertät als Chance für die Pubertät**
Dorothea Meili-Lehner, ehem. Dozentin PHZH, Autorin

Was bringt Kinder in der Zeit der Vorpubertät aus dem Gleichgewicht und warum sind sie zeitweise so «schwierig»? Diese Entwicklungsphase bringt erste grössere Veränderungen in den psychischen, sozialen, kognitiven und körperlichen Bereichen des Kindes mit sich. Und doch ist sie eine Zeit voller Chancen für alle – Kinder und Eltern. Sie ermöglicht den Eltern, sich zusammen mit dem Kind für den grossen Umbruch vorzubereiten. Den Kindern bringt sie erwünschte Schritte in Richtung Selbstständigkeit. Umgangsregeln bereiten die kommende Ablösung vor.

[Für Eltern von 8- bis 12-jährigen Kindern und Jugendlichen](#)