

Stressbewältigungstraining zur Burnout-Prävention für Eltern

(Kurs-ID: 2014 0113-501156 der zentralen Prüfstelle für Prävention)

Stress entsteht, wenn Anforderungen von außen und eigene Ansprüche die persönlichen Ressourcen übersteigen. Die vielfältigen Herausforderungen im Familien-, Erziehungs- und Berufsalltag bringen Eltern oft an Ihre Grenzen oder darüber hinaus. **Alles unter einen Hut** zu bringen und dabei auch noch an sich selbst zu denken, in **Balance** zu bleiben, fällt manchmal sehr schwer. Kinder fordern uns immer wieder heraus! Besonders Eltern von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten oder Wahrnehmungsproblemen erleben oft sehr hohe, auch emotionale Belastungen und Anforderungen. Warten Sie nicht, bis Ihr Akku leer ist!

Schlüpfen Sie in die Rolle als **Coach Ihres Kindes** und lernen Sie die Besonderheiten Ihres Kindes und kennen und (ein-)schätzen. Damit werden schwierige Situationen für Sie ‚kontrollierbarer‘ und leichter zu bewältigen. Erfahren und erproben Sie **effiziente Strategien**, wie auch Ihr Kind Regeln lernt, besser mit sich und anderen klar kommt, (Haus)Aufgaben erledigt, selbstständiger wird und sich über seine Erfolge freut.

Lernen Sie diesen Anforderungen aktiv zu begegnen durch systematisches Problemlösen. Dazu gehört es auch, das „Zuviel von außen“ als **potenzielle Stressquellen zu erkennen** und typischen, kritischen, immer wieder kehrenden Situationen „auf die Spur zu kommen“.

Entdecken Sie auch Mechanismen, die in alltäglichen Stresssituationen wirken, durch die Sie sich selbst noch mehr unter Druck oder Stress bringen. Denn: Stress entsteht im eigenen Kopf. Wer kennt es nicht: Ungeduld, Alle-Fäden-in-der-Hand-haben-müssen, Es-allen-recht-machen-wollen. Erfahren Sie im Stressbewältigungstraining neue Möglichkeiten, mehr nein zu sagen, sich vom **Perfektionismus** zu verabschieden und die **eigenen Ansprüche zu überdenken**.

Um hoher Belastung zu begegnen, braucht es einen gut gefüllten Energietank: Erleben Sie **Entspannungstechniken** zum Ausgleich, entdecken Sie **Genuss im Alltag** und Formen aktiven Ausgleichs wie Sport und Bewegung, damit Ihre Auszeiten zu grünen Inseln werden und nicht zum ‚Freizeitstress‘.

Zielgruppe sind **Eltern**, die Kinder erziehen, ihre Kompetenzen im Umgang mit Stress sowie Ihre Strategien zur Alltagsbewältigung verfeinern möchten, umso raus aus der Stressfalle und mehr Gelassenheit im Familien- und Berufsalltag erreichen wollen.

Das Training findet als **mehrwöchiger Kurs** statt. Es ist als Präventionskurs von den Krankenkassen **unter der o.g. Kurs-Identifikationsnummer zertifiziert**, für die wir eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der gesetzlichen Krankenkasse ausstellen. Je nach Kasse werden ein bis zwei Mal jährlich 80-160 € für Präventionsleistungen nach §20 SGB V erstattet.

Datum, Ort und Anreisemodalitäten:

- **Termin: donnerstags von 19:00 bis 21:30 (insgesamt 15 Kurseinheiten)**
27.10.2016, 03.11.2016, 10.11.2016, 24.11.2016, 01.12.2016, 08.12.2016
- **Ort:** AWO Familienzentrum / Kindertagesstätte Leteln, Schmiedeweg 34, 32423 Minden

Kosten und Zahlungsmodalität:

- Die Kosten betragen für die Trainingsgebühr und Teilnehmerunterlagen 195,- € (inkl. 19% MwSt.) und werden nach verbindlicher Anmeldung in Rechnung gestellt.