

Elternkurs für gestresste Eltern – „weniger Stress im neuen Jahr“



Sie sind Eltern und kennen Stress?

Die Hausaufgaben müssen gemacht werden, die Schultasche gepackt und der Bus fährt gleich weg.

Die Zähne wollen geputzt sein, die Gute Nacht Geschichte gelesen und die Küche saubergemacht werden.

Geschwister die sich um ein Spielzeug streiten, auf dem Herd steht das Essen und das Telefon klingelt.

Klingt das bekannt? Was machen Sie in diesen Momenten?

Schauen wir doch gemeinsam welcher Stresstyp Sie sind, und was Ihnen helfen könnte den Familienalltag mit einem Lächeln zu meistern. Dafür haben wir Tipps wie Sie Gelassenheit lernen und dadurch mehr Energie gewinnen können.

Wir treffen uns in einer festen Gruppe jeweils montags von 9.30 Uhr bis 11 Uhr.

Sie möchten sich näher kennenlernen, dann melden sie sich einfach an!

Die **Eltern- und Jugendberatung Nordweststadt, Caritasverband Frankfurt e.V.**, bietet **ab dem**

30. Januar 2023

den Elternkurs „weniger Stress im neuen Jahr“ an. Dieser Kurs umfasst **8 Sitzungen à 1 ½ Stunden** in einer überschaubaren Gruppe (ca. 8 Teilnehmer/innen). Der Kurs wird von einem professionellen Zweierteam geleitet und bietet mit vielen Übungen die Möglichkeit, das Gelernte zu Hause anzuwenden.

Kosten: **dieser Kurs ist für sie kostenfrei**

Kursleitung: Nihal Bal (Bildungswissenschaftlerin)
Stefanie Rokicki (Master Soziale Arbeit)

Termine:

- | | |
|-----------|---------------------|
| • Montag, | 30. Januar 2023 |
| • Montag, | 6. Februar 2023 |
| • Montag, | 13. Februar 2023 |
| • Montag, | 27. Februar 2023 |
| • Montag, | 6. März 2023 |
| • Montag, | 13. März 2023 |
| • Montag, | 20. März 2023 |
| • Montag, | 27. März 2023 |
| • jeweils | 9.30 bis 11.00 Uhr. |

Ort: Eltern- und Jugendberatung Nordweststadt, Caritasverband Frankfurt e.V.,
Ernst-Kahn-Str. 49a, 60439 Frankfurt am Main

Anmeldung: über das Sekretariat, Telefon: 069 / 2982-2740