

Elternkurs für gestresste Eltern – „weniger Stress im Alltag“



Sie sind Eltern und kennen Stress?

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

Ihre Kinder verspäten sich, ohne zu sagen wo sie sind. Sie wollen nicht im Haushalt helfen. Ihre Kinder räumen ihre Zimmer nicht auf.

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 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr.

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

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

09. Oktober 2023

Den Elternkurs „weniger Stress im Alltag“ an. Dieser Kurs umfasst **8 Sitzungen à 1 ½ Stunden** in einer überschaubaren Gruppe (ca. 8 Teilnehmer/innen). Der Kurs bietet mit vielen Übungen die Möglichkeit, das Gelernte zu Hause anzuwenden.

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

Kursleitung: Nihal Bal

Termine:

- | | |
|--|-------------------|
| • Montag, | 09.10.2023 |
| • Montag, | 16.10.2023 |
| • Montag, | 23.10.2023 |
| • Montag, | 30.10.2023 |
| • Montag, | 06.11.2023 |
| • Montag, | 13.11.2023 |
| • Montag, | 20.11.2023 |
| • Montag, | 27.11.2023 |
| Jeweils 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr | |

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

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