

# ELTERN TREFF

Die Familien- & KinderInfo des Landes Steiermark freut sich, Sie zur **Veranstaltungsreihe ELTERN TREFF** herzlich einladen zu dürfen.

Regelmäßig möchten wir mit Ihnen und ExpertInnen in gemütlicher Atmosphäre im Karmeliterhof zentrale Themen des Familienalltags besprechen, diskutieren oder einfach Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch bieten.

**Thema: „Keep cool“ – Gelassenheit üben als Eltern**



Kinder zu erziehen, ist eine tägliche Herausforderung. Denn Anforderungen, die im Alltag mit Kindern bestehen, sind oft sehr umfassend. Hohe Ansprüche, Leistungsdenken, Unsicherheiten und Zeitmangel setzen viele Eltern unter Druck.

Oft sind Eltern überfordert und reagieren dann nicht gleich so, wie sie eigentlich möchten. Danach macht sich schlechtes Gewissen breit. An solchen Tagen ist Gelassenheit ein guter Ratschlag. Mit Gelassenheit erziehen heißt, auf mögliche Situationen vorbereitet zu sein, und ruhig, gefasst aber bestimmt zu reagieren. Und dies kann gelernt werden.

## **Inhalte: „Keep cool“ – Gelassenheit üben als Eltern**

- Tägliche Anforderungen an Kinder und Eltern
- Wie kann ich als Elternteil gelassener sein?
- Was tun, wenn ich überreagiert habe?

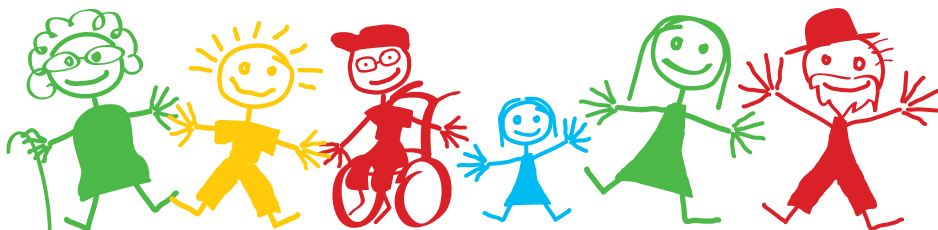
**Referentin: Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Sabine Wirnsberger**, [www.iff-familienfoerderung.at](http://www.iff-familienfoerderung.at)

**Termin:** Mittwoch, 25. Jänner 2017, 18.30 – 20.00 Uhr

**Ort:** Karmeliterhof, Karmeliterplatz 2, 8010 Graz

**Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird nach angemeldetem Bedarf in Gebärdensprache übersetzt!**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Um Anmeldung wird gebeten – begrenzte TeilnehmerInnenanzahl!**  
**Tel. 0316/877 2222 oder [info@zweiundmehr.at](mailto:info@zweiundmehr.at)**