

ELTERNTREFF

Die Familien- & Kinderinfo des Landes Steiermark und das Kinderbüro – Die Lobby für Menschen bis 14 freuen sich, Sie zur **Veranstaltungsreihe ELTERNTREFF** 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: Eltern im Spagat – Nur kein Stress!



Ein gelungenes Familienleben ist von vielen Faktoren abhängig. Einen bedeutenden Einfluss darauf hat die Bewältigung des Spagats zwischen Beruf und Familie, die oft mit Stress und Belastung verbunden ist.

Dieser Vortrag soll Eltern als Impuls dienen, den persönlichen Umgang mit Stress zu reflektieren. Er liefert weiters einen kurzen Überblick über Möglichkeiten des Selbst- und Stressmanagements. Einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zeigen, wie Inseln der Ruhe in den Alltag integriert werden können.

Inhalte des Vortrags

- Was löst bei mir als Mutter / Vater Stress aus? - Elternsein und Stress
- Woran merke ich, dass ich gestresst bin? - Warnsignale und Symptome
- Wie läuft eine Stress-Situation bei mir ab? - Stresskreislauf
- Was kann ich als Mutter / Vater tun, damit es mir gut geht? - Möglichkeiten des Selbst- und Stressmanagements
- So finde ich Inseln der Ruhe: Entspannungsübungen für den familiären und beruflichen Alltag

Termin: Mittwoch, 14. Jänner 2015, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Karmeliterhof, Karmeliterplatz 2, 8010 Graz

ReferentIn: MMag.^a Petra Ruprechter-Grofe, selbständige Psychologin und Trainerin, Expertin für Work-Life-Balance, Entspannung und Tabakentwöhnung, Mutter

Die Veranstaltung wird von einer Gebärdensprachdolmetscherin begleitet und ist kostenfrei!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Um Anmeldung wird gebeten – begrenzte TeilnehmerInnenanzahl!
Tel. 0316/877 2222 oder info@zweiundmehr.at