

Liebe Eltern,

mit „Gemeinsam durch die Pubertät“ führen wir eine Veranstaltungsreihe für Sie als Eltern durch.

Dabei geht es darum, ein Verständnis für diese besondere Lebensphase Ihres Kindes zu entwickeln, in den Austausch zu gehen, sich gegenseitig zu stärken und praktische, schnell umsetzbare Anregungen für ein entspannteres Familienleben zu bekommen.

Einmal monatlich treffen wir uns online für 90 Minuten.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos und wird über die Onlineplattform Webex durchgeführt.

Sind Sie dabei?

Ines Bergolz

Erwachsenenbildnerin im Kooperations- und Beratungssystem für Eltern und Schule
Regionales Team Greifswald

Selbstbehauptung- und Resilienztrainerin
Kinder- und Jugend Coach
Persönlichkeitstrainerin für Jugendliche

Anmeldung unter:

kubes.greifswald@iq.bm.mv-regierung.de

Bei Fragen wenden Sie sich bitte:

I.Bergholz@iq.bm.mv-regierung.de



Verständnis

Austausch

Praxistipps

Bestärkung



16.11.2022 17.00 bis 18.30 Uhr

Veränderungen in der Pubertät

• *Austausch* • *Bedarfe* • *Mutmachrunde*

14.12.2022 17.00 bis 18.30 Uhr

Verständnis

• *Biologische Besonderheiten* • *Vorteilhafte Umgangsformen* • *Freudelite* • *Austausch* • *Mutmachrunde*

11.01.2023 17.00 bis 18.30 Uhr

Kommunikation

• *Gefühle, Bedürfnisse* • *KommZumPunkt (KZP)* • *Austausch* • *Mutmachrunde*

01.02.2023 17.00 bis 18.30 Uhr

Verstärkungswunder

• *Bestärkung von Positivem* • *Gelassenheit bei Negativem* • *Austausch* • *Mutmachrunde*

15.03.2023 17.00 bis 18.30 Uhr

Vorbildwirkung

• *Wirkungsvoll nachhaltig* • *Schutzschild* • *Austausch* • *Mutmachrunde*

26.04.2023 17.00 bis 18.30 Uhr

Vertrauen

• *Was braucht es dafür?* • *Vertrauensregeln* • *Sicherer Hafen* • *Austausch* • *Mutmachrunde*