

Beziehungsvoll

BERATUNG UND BEGLEITUNG FÜR KINDER,
JUGENDLICHE, ELTERN UND FAMILIEN

Workshops, Seminare, Vorträge



©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

Übersicht

Kinder stärken: Selbstwert, Motivation, Vertrauen	3
Eigenverantwortung & Motivation bei Kindern und Jugendlichen fördern	3
Mein erstes Jahr mit dir - Impulse und Empowerment für junge Eltern und alle, die es werden (wollen)	3
„Die sichere Bindung“. Gehirnentwicklung in den ersten Lebensjahren oder: Wie Eltern das Gehirn ihrer Kinder prägen	4
Liebevolle Grenzen setzen - Ein Workshop für Eltern, Großeltern und Pädagog*innen	5
Liebevolle Grenzen setzen - Ein Workshop mit Mag. Barbara Grütze, Eltern- und Familienberaterin und Mmag. Veronika Simor, Mentaltrainerin und Coach	5
Umgang mit starken Gefühlen und Aggression	5
„Und was ist mit mir?“ - Wenn ein Geschwisterchen kommt	6
Achtsam und beziehungsvoll durch die Autonomiephase („Trotzphase“)	7
Achtsam und beziehungsvoll durch die Pubertät	7
Medienkompetenz vermitteln - Workshop für Eltern, Familien, Pädagog*innen & Jugendarbeiter*innen	8
Beziehung vor Erziehung	8
Mit Vorurteilen aufgeräumt! „Bedürfnisorientiert“ - was bedeutet das wirklich - und ist das was für uns?	8
Erziehen ohne Strafen	9
Selbstfürsorge und Selbstmotivation - ein Workshop für Pädagog*innen und Eltern	9
Körpersprache, Authentizität und Präsenz	10
Sei authentisch! Ein Workshop von Mamas* für Mamas* - mit Yvonne Zahn und Barbara Grütze	11
Theaterpädagogik mit Kindern und Jugendlichen - Workshop für Eltern, Pädagog*innen & Jugendarbeiter*innen	11

Kinder stärken: Selbstwert, Motivation, Vertrauen

- Wie könnt ihr euren Kindern ganz viel Selbstwert, Motivation und Vertrauen erhalten bzw. mitgeben und sie positiv fürs Leben stärken
- Entwicklungspsychologie, Selbstwertlehre: wie entsteht Selbstwert, Motivation, Selbstvertrauen und Vertrauen in mein Umfeld?
- Was hat Motivation mit „Können“ zu tun?
- Arbeit mit Ressourcenkarten, „Ich liebe an dir...“-Karten, abendliche Reflexion: was ist dir heute gut gelungen? Und weitere Ansätze für jede Altersgruppe
- Eltern leben Muster vor: Wie ist euer Selbstwert, eure Motivation, wie ist euer Vertrauen in die Welt? Was davon wollt ihr euren Kindern mitgeben und was nicht? Wie kann das gelingen, und wie könnt ihr dabei authentisch bleiben?

Eigenverantwortung & Motivation bei Kindern und Jugendlichen fördern

- Wie viel Begleitung/Unterstützung und Motivation von außen braucht mein Kind/mein Jugendlicher wirklich und was geht „schon alleine“?
- Was davon sind meine Anteile (meine Werte, meine Glaubenssätze)?
- Themenfelder: einerseits schulischen Themen (Hausübung, eigenverantwortliches lernen für Schularbeiten...), andererseits persönliche Themen wie Streit mit Freund*innen/Geschwisterstreit regeln, Schlafensgeh-Zeiten festlegen, Mediennutzung...
- Warum Kontrolle nicht funktioniert, oder nur bis zu einem gewissen Punkt, und warum Vertrauen oft besser ist
- Was mache ich, wenn mein Jugendlicher mein Vertrauen verletzt und sich z.B. nicht an Regelungen hält?
- Wie kann ich den Selbstwert und die Motivation bei meinem Kind erhöhen/erhalten und was hat das mit Eigenverantwortung zu tun?
- Wie kann ich meinem Kind Eigenverantwortung und Selbstorganisation vorleben/beibringen/erhalten - bei Kindern: wie geht das Spaßvoll? Bei Jugendlichen: Wie kann ich meine eigenen Ansprüche zurückschrauben („aufgeräumt“ ist für meinen Jugendlichen vermutlich etwas anderes, als für mich)
- Loslassen, Vertrauen, aber auch „scheitern“ können, neue Wege probieren/nachjustieren - Balance finden zwischen Unterstützung und „machen lassen“/den eigenen Weg gehen lassen: vertrauen, lieben, begleiten.

Mein erstes Jahr mit dir - Impulse und Empowerment für junge Eltern und alle, die es werden (wollen)

- Was passiert im ersten Lebensjahr - Theorie/Erkenntnisse aus der Gehirnforschung & Entwicklungspsychologie, Entwicklungsschritte und -phasen des ersten

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

Lebensjahres: kurze Theorieeinführung, um besser verstehen zu können, wieso Babys dieses-oder-jenes tun (oder nicht tun - z.B. alleine einschlafen ;-)

- Infos zu Schlafen und zur sicheren Bindung
- Wieso es so super ist, sein Baby zu verwöhnen!
- Impulse/Hilfestellungen für belastende Themen und Herausforderungen:
Wie kann ich Zeit für mich finden, wie kann ich Paar bleiben, was tun bei Müdigkeit und Erschöpfung, wenn das Baby z.B. abends viel weint oder nur zur Mama* möchte, wie reagieren, wenn die „Fremdelphase“ beginnt, wie kann ich meinem Baby helfen, länger zu schlafen u.v.m.
- Der Kernpunkt des Workshops ist Austausch, persönlicher Dialog und konkrete Hilfestellungen, Eltern stellen ihre Fragen und erhalten professionelle Antworten/ Impulse für ihren Alltag, um ein entspanntes, schönes erstes Jahr mit ihrem Kind zu genießen.
- Nach einer kurzen Theorie-Einführung widme ich mich daher ausschließlich den Fragen der Eltern, diese können zur besseren Strukturierung vorab per Mail gesendet werden
- Ein Ausblick auf das zweite Lebensjahr rundet den Workshop ab: Autonomiephase, Eingewöhnung im Kindergarten...

„Die sichere Bindung“. Gehirnentwicklung in den ersten Lebensjahren oder: Wie Eltern das Gehirn ihrer Kinder prägen

- Unser Gehirn bestimmt, wie wir uns fühlen, uns verhalten und wie wir auf Stresssituationen reagieren.
- Wie sich unser Gehirn entwickelt, bestimmen wiederum unsere Gene und unsere Erfahrungen, vor allem die frühkindlichen und auch die vorgeburtlichen Erfahrungen (in Wechselwirkung - Gene beeinflussen Erfahrung und umgekehrt)
- Wie beeinflussen bereits vorgeburtliche und frühkindliche Erfahrungen unsere Gehirnentwicklung?
- Wie können Eltern/ Bezugspersonen das beeinflussen?
- Umgang mit gefühlsstarken Kindern und mit Babys, die von Geburt an viel weinen aus neurobiologischer Sicht

Kurzbeschreibung:

Neurobiologie verständlich erklärt: Die spannendsten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und wie wir diese für uns nutzen können.

In engster Verflechtung prägen Gene und Erfahrungen in den 9 Monaten vor und in den ersten Jahren nach der Geburt unser Gehirn so stark, wie niemals wieder. Was können wir aus der Hirnforschung lernen, um Kindern einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen? Welche Rolle spielt dabei eine „sichere Bindung“ und wie können wir Säuglingen möglichst viel davon mitgeben?

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

Liebevolle Grenzen setzen - Ein Workshop für Eltern, Großeltern und Pädagog*innen

- Welche Art von Grenzen brauchen Kinder und wie setze ich diese (meine persönlichen Grenzen) ohne zu verletzen? - Auch in Partnerschaft und im Berufsleben wichtig!
- Was bedeutet „elterliche Führung“?
- Erziehung ohne Strafen: funktioniert das, und wenn ja, wie? Wo liegen die Chancen, das Potenzial (eine gute Beziehung als Fundament, um gemeinsam schwierige Situationen zu meistern) und wo die Herausforderungen?
- Basis: Fakten und Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, (Entwicklungs-) Psychologie und Bindungsforschung
- Praxisbezug: Ideen und konkrete Strategien für den Familienalltag, Möglichkeit, Fragen zur aktuellen Familiensituation zu stellen und in einen gemeinsamen Diskurs zu gehen, Erfahrungs- und Meinungs austausch, sowie Reflexion am Ende des Workshops

Kurzbeschreibung:

Immer mehr Eltern suchen nach Alternativen zu Strafen, Konsequenzen und „wenn-dann“-Sätzen. Grenzen setzen, ohne zu verletzen, erziehen ohne Strafen und konstruktiv Konflikte lösen: Wie kann das gelingen? Neben Gedankenexperimenten und spannenden Hintergrundinformationen aus der Gehirnforschung und Entwicklungspsychologie bekommen Sie in diesem Workshop vor allem einen praktischen Leitfaden, wie Sie Ihr Familienleben beziehungsorientiert gestalten können, sowie die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und in einen gemeinsamen Meinungs- und Erfahrungsaustausch zu treten. Ein praxisnaher Workshop für Eltern, Großeltern und Pädagog*innen.

Liebevolle Grenzen setzen - Workshop mit Mag. Barbara Grütze, Eltern- und Familienberaterin, und Mmag. Veronika Simor, Mentaltrainerin und Coach

Kurzbeschreibung:

In diesem Workshop vereinen wir, Veronika Simor und Barbara Grütze, unser gesamtes Wissen und unsere gesamte Erfahrung aus der psychologischen Beratung und aus dem Mentaltraining. Ihr bekommt Tipps und praktische, sofort einsetzbare Tools, wie ihr in Konfliktsituationen ruhig und entspannt bleiben und liebevoll und authentisch „nein“ sagen könnt. Ihr habt die Möglichkeit, bei diesem Workshop eure konkreten Fragen zu stellen, um das Gelernte in eurem Alltag sofort umzusetzen.

Umgang mit starken Gefühlen und Aggression

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

- Kinder besser verstehen: Neurobiologie und Entwicklungspsychologie: was tut sich im Hirn, wieso werden Kinder von starken Emotionen so „überschwemmt“, ab wann beginnt die „Selbstregulation“ und wie können wir Kinder darin am besten unterstützen?
- Wut, Aggression, Trauer als wichtige und wertvolle Botschaften
- Selbsterfahrung: starke Gefühle bei Eltern/Großeltern, mit welchen Glaubenssätzen/Ansichten sind wir groß geworden („Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Jetzt stell dich nicht so an“, „Jetzt sei nicht so wütend!“, „Reiß dich zusammen!“) und inwieweit spiegeln uns unsere Kinder jetzt in ihren starken Emotionen?
- Umgang in der „Akutsituation“: Umgang mit starken Gefühlen: Regulation, bei sich bleiben, ruhig bleiben, aushalten (Spiegelneuronen!), Angebote an das Kind
- „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist“ (Jesper Juul): nachbesprechen, Strategien finden
- Ressourcen- und Emotionskarten
- Was sind „gefühlsstarke“ Kinder (Nora Imlau) und wie helfen wir ihnen, ihr Potenzial auszuschöpfen?
- Hinter jeder Aggression steckt ein Bedürfnis: Praktische Erfahrungen und Beispiele aus meinen Beratungsstunden

„Und was ist mit mir?“ - Wenn ein Geschwisterchen kommt

- Gedankenexperiment: Unser Partner eröffnet uns, dass er ab jetzt eine neue, jüngere Freundin hat, die er genauso liebt und die jetzt bei uns lebt, bei uns im Bett schläft, ganz nah bei ihm, die genau so viel, nein, sogar erstmal mehr Aufmerksamkeit und Liebe bekommt, weil sie eben mehr davon braucht. Oder natürlich umgekehrt: unsere Partnerin eröffnet uns, dass sie...
- Welche Gefühle kommen in uns hoch? Wo spüren wir sie?
- Vermutlich würden wir die Beziehung beenden, weil wir davon ausgehen, dass unser Partner/unsere Partnerin uns nicht lieben kann, oder die Beziehung nicht „funktioniert“ sonst könnte er/sie ja keine neue Partnerin, neuen Partner genauso lieben wie uns. Kinder stellen sich genau dieselben Fragen, nur gehen können sie nicht. Sie bleiben oft alleine mit ihren widersprüchlichen Gefühlen, während alle anderen sich freuen.
- Ein Geschwisterchen kommt - Mama teilen, Papa teilen, der/die „Große“ sein, sich zurücknehmen, Spielsachen teilen, vernünftig sein. Neben all der Freude und Liebe bedeutet ein Geschwisterchen für Kinder eine riesige Unsicherheit, ein riesiges Fragezeichen, oft auch Wut, Traurigkeit, Hilflosigkeit, das Gefühl, nicht wertvoll für die Eltern zu sein.
- Manchmal beginnen Geschwisterkinder schon in der Schwangerschaft, wieder „babyhafter“ zu sein, an der Mama „zu kleben“, brauchen mehr von allem - mehr Liebe, mehr Fürsorge, mehr Geborgenheit, manchmal beginnt dies auch erst, wenn das neue Baby da ist oder sogar schon ein paar Jahre alt ist.
- Hinter allem steckt die Frage: „Lieben mich meine Eltern noch genauso? Bin ich ihnen etwas wert? Bin *ich* noch wertvoll, jetzt wo es da noch jemanden gibt?“

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

- Größere Geschwister stärken: Selbstwert fördern, lieb haben, Ressourcenkarten, Exklusivzeit, Umgang mit starken Emotionen, Unsicherheit
- Ziel des Workshops: Eltern sensibilisieren und ihnen „Werkzeug“ in die Hand geben, wie sie ihr größeres Kind gut begleiten und auffangen können

Achtsam und beziehungsvoll durch die Autonomiephase („Trotzphase“)

- Hintergründe und wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung & Entwicklungspsychologie: Kinder besser verstehen/ Was passiert in dieser Phase? Warum verhalten sich Kinder so, wie sie sich verhalten?
- Die riesigen Potenziale dieser Phase!
- Achtsamer Umgang mit Bedürfnissen und starken Emotionen /Wut
- Wertschätzend Grenzen setzen und Grenzen akzeptieren
- Liebevoll „nein“ sagen
- Spannungsfeld Integrität vs. Kooperation
- Praxisbezug: Ideen und konkrete Strategien für den Familienalltag, Möglichkeit, Fragen zur aktuellen Familiensituation zu stellen und in einen gemeinsamen Diskurs zu gehen, Erfahrungs- und Meinungs austausch und gemeinsame Reflexion

Kurzbeschreibung:

In diesem Workshop erfährt ihr mehr über die Wichtigkeit der Autonomiephase, (der sogenannten „Trotzphase“) und über einen achtsamen Umgang mit Emotionen, das Begleiten durch Wut, Frustration und Traurigkeit. Es geht um ein liebevolles „nein“, um das wahr- und ernstnehmen von Bedürfnissen und um das Kennenlernen, um die Begegnung mit diesem kleinen Wesen, das gerade zu einem eigenständigen Menschen mit eigenen Wünschen, Ideen und Emotionen heranwächst.

Achtsam und beziehungsvoll durch die Pubertät

- Hintergründe und wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung & Entwicklungspsychologie: Kinder besser verstehen/ Was passiert in dieser Phase? Warum verhalten sich Kinder so, wie sie sich verhalten? Warum diese „Großbaustelle“ im Gehirn?
- Achtsamer Umgang mit Bedürfnissen und Emotionen - den eigenen und denen des Jugendlichen, liebevoll begleiten und Grenzen aufzeigen, Reibungspunkte bieten (spelling Partner*innen)
- In der Pubertät oft aktuelle Themen wie Medienkonsum, Grenzüberschreitungen, Vertrauen, Schulprobleme, Rückzug aus dem Familienleben... werden und beleuchtet und Hilfestellungen/ Impulse für den Familienalltag gegeben
- Wie motiviere ich Jugendliche? Geht das überhaupt?
- Was ist „mein Anteil“ in dem Ganzen (meine Ansprüche, meine Werte, meine Muster...) und wie wirkt sich das aus?
- Wie finde ich Regelungen, die wirklich funktionieren?
- Das riesige Potenzial dieser spannenden Phase!!

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

- Praxisbezug: Ideen und konkrete Strategien für den Familienalltag, Möglichkeit, Fragen zur aktuellen Familiensituation zu stellen und in einen gemeinsamen Diskurs zu gehen (Erfahrungs- und Meinungsaustausch)

Medienkompetenz vermitteln - Workshop für Eltern, Familien, Pädagog*innen & Jugendarbeiter*innen

- Digitale Medien im Unterricht und in der Freizeit, Chancen, Herausforderungen & neue Blickwinkel
- Umgang mit „Ballerspielen“/ Aggressionen und Impulskontrolle
- Auswirkungen der Mediennutzung
- Praxisbezug: Inhalte können konkret an die berufliche oder private Situation der Teilnehmer*innen angepasst werden (variabler Schwerpunkt auf spez. Altersgruppen, Rolle der Pädagog*innen/Eltern, Strategien für den Familien- und Schulalltag...)

Beziehung vor Erziehung

- In Beziehung gehen - das heißt, unser Kind als vollwertigen Menschen akzeptieren, authentisch sein, auf das Kind eingehen, Vertrauen in es setzen und gemeinsam an Herausforderungen wachsen.
- Der große Vorteil: beziehungsorientiertes Familienleben kommt ohne Strafen, Konsequenzen, Machtkämpfe und „wenn-dann“-Sätze aus, es ermöglicht stattdessen ein wertschätzendes Miteinander, es ermöglicht Geborgenheit, Vertrauen, gesehen-werden, Selbstwert sowie Konfliktlösungen und Regelungen, die nachhaltiger funktionieren (weil die Bedürfnisse aller beachten).
- Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, sich mit den Ansätzen „Er-ziehung“ und „Be-ziehung“ auseinanderzusetzen und hinzuschauen: Wie wollen wir unser Familienleben gestalten? Was ist uns besonders wichtig und wie können wir das auf liebevolle und nachhaltige Art und Weise erreichen?

Mit Vorurteilen aufgeräumt! „Bedürfnisorientiert“ - was bedeutet das wirklich - und ist das was für uns?

- Was bedeutet „bedürfnisorientierte Beziehung“ wirklich?
- Bei „bedürfnisorientiert“ geht es NICHT darum, dem Kind alle Bedürfnisse zu erfüllen, auch wenn das - leider - immer wieder so transportiert wird

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

- Es geht vielmehr darum, die Bedürfnisse aller, also auch der Eltern, zu sehen, anzuerkennen („du bist richtig, wie du bist, ich sehe dich“) und dann einen gemeinsamen Konsens oder einen Kompromiss zu finden.
- Bedürfnisse können, sowohl von Kindern, als auch von Erwachsenen, bewusst zurückgeschraubt werden (Konflikt zwischen Kooperation und Integrität) wichtig ist nur, dass es hier eine Balance gibt, dass man mal kooperiert, mal seine Integrität wahrt.
- Wenn Eltern ihre Bedürfnisse immer wieder zurückschrauben, übersehen sie sich letztlich selbst und sorgen nicht für sich - das geht eine Zeitlang gut, aber nicht auf Dauer, weil die Integrität, die eigene Persönlichkeit zu kurz kommt - und ist zudem auch wiederum nicht gut fürs Kind, das ja Halt und Struktur in Form von persönlichen Grenzen, und auch elterliche Führung braucht und sucht.
- „Bedürfnisorientiert“ ist etwas sehr Schönes und Bereicherndes, nicht nur im Familienleben, sondern auch in der Partner*innenschaft, im Freundeskreis und im Berufsleben - es ist der Schlüssel zu ganz vielem, weil unser Verhalten letztlich immer nur die Spitze eines Eisberges ist, der aus Emotionen & damit aus Bedürfnissen besteht.

Erziehen ohne Strafen

- Was sind Strafen? Was sind Konsequenzen? Warum sind Konsequenzen oft nur nett verpackte Strafen? Was bewirken sie? Was bewirken sie nicht?
- Wieso bestrafen Eltern eigentlich? - Arbeit/Übungen für das eigene innere Kind
- Wird mein Kind ein „Tyrann“, wenn ich es nicht bestrafe? Woher kommt diese Angst? - Die eigene Erziehung, Denkmuster hinterfragen, mit Erziehungsmythen aufräumen
- Welche Art von Grenzen brauchen Kinder? - Persönliche Grenzen, Authentizität, Emotionen
- Was ist der große Mehrwert einer Erziehung ohne Strafen und Drohungen? Keine Machtkämpfe, die man selbst geschürt hat, eine sichere, verlässliche Bindung und Beziehung, Vorbildung-Wirkung für Kinder: wie löst man Konflikte auf Augenhöhe, statt „der stärkere setzt sich durch“, Basis für Dialog und echten Austausch bleibt erhalten - wichtig z.B. in der Pubertät, wenn „erziehen“ nicht mehr geht, und alles auf einer tragfähigen, guten Beziehung und ggs. Vertrauen beruht

Selbstfürsorge und Selbstmotivation - ein Workshop für Pädagog*innen und Eltern

- Sich wert-voll fühlen: Werte-Quellen für sich entdecken und aktiv nutzen
- Die eigenen Bedürfnisse (er-)kennen und sich diese selbst erfüllen
- Resilienz stärken durch Ressourcenarbeit: Was kann ich gut, worauf kann ich aufbauen? Was gibt mir Kraft und Energie?

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

- Maßgeschneiderte und individuelle Anregungen und Ideen für die Umsetzung im Familien- oder Berufsalltag: Wie kann ich mir täglich etwas Gutes tun und „Wohlfühlmomente“ generieren - im Rahmen meiner zeitlichen Möglichkeiten?
- Warum ist das so essentiell, dass wir als Pädagog*innen/Eltern auf uns schauen?
- Konkrete und individuelle Impulse, Herangehensweisen und Methoden zur Selbstmotivation: Wie gelingt es mir, mich zu motivieren?

Kurzbeschreibung:

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, Wertequellen für sich zu entdecken und diese aktiv im Alltag als Kraftquellen zu nutzen. Durch persönliche Ressourcenarbeit stärken sie im Workshop ihre Resilienz - die Fähigkeit, schwierige Situationen im Beruf und Alltag positiv zu meistern. „Sich etwas Gutes tun“ steht im Vordergrund, und zwar so, dass es innerhalb der zeitlichen Ressourcen machbar ist. Den Teilnehmenden werden sowohl Impulse, als auch konkrete Übungen vermittelt, um sich aktiv „Wohlfühlmomente“ zu schaffen, in denen sie sich selbst liebevoll und wertschätzend zuwenden - für sich sorgen, und auftanken können.

Darauf aufbauend geht es im zweiten Teil des Workshops um die Fähigkeit der Selbstmotivation. Wie kann es gelingen, sich selbst zu motivieren - sowohl für das, was wir vielleicht gerne, aber „viel zu selten“ tun, als auch für lästige „Pflichtaufgaben“? Hierfür werden konkrete und persönlich zugeschnittene Impulse, Herangehensweisen und Methoden vermittelt.

Körpersprache, Authentizität und Präsenz

- Bewusstmachung von Körpersprache (Zuneigung, Abneigung, Körperhaltung, Positionierung im Raum, Augenkontakt, Vermeidung von Kontakt, etc.)
- Aktives Erproben von Körpersprache und dessen Wirkung auf den Gesprächspartner/der Gesprächspartnerin: Was sind für mich typische Körpersignale und wie kann ich sie aktiv einsetzen?
- Persönliche Sicherheit in der Kommunikation mit Anderen erhöhen
- Schulung der Wahrnehmung und der persönlichen Präsenz (Raum nehmen, „Strahlen“)
- Authentisch sein als Schlüssel zu (fast) allem

Kurzbeschreibung:

Körpersprache, Authentizität und Präsenz sind essentielle Bestandteile von gelingender Kommunikation im beruflichen und privaten Umfeld, mit Kolleg*innen, Eltern und vor allem mit Kindern, die vieles auf der verbalen Ebene noch nicht so gut verstehen, wie auf der körpersprachlichen.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden einerseits die Körpersprache und ihre Zeichen kennen, diese zu deuten und gezielt einzusetzen, andererseits ihre Präsenz zu steigern. Die Basis dabei bildet die Authentizität jedes einzelnen Teilnehmenden: authentisch ich-sein-können, Ausstrahlung und Klarheit im Auftreten.

In vielfältigen und praxisnahen Übungen werden Techniken vermittelt, um den eigenen Körperausdruck bewusst wahrzunehmen und die persönliche Präsenz zu erhöhen.

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

Sei authentisch! Ein Workshop von Mamas* für Mamas* - mit Yvonne Zahn und Barbara Grütze

- „Authentisch sein“ liest man in (fast) jedem modernen Erziehungsratgeber. Aber wie geht das? Und was genau heißt das?
- Mama*-, Frauen*-Selbsterfahrung: Was sind eure Werte, was ist euch wichtig? Welche Regeln im Familienalltag, im Job, in Freundschaften sind für euch entscheidend und wieso?
- Vor allem in schwierigen Situationen (Streit, Diskussionen, ein Kind, das nicht kooperieren möchte), wird unser Gehirn mit Stress überschwemmt, rationales Denken, Empathie und Abwägen ist nicht mehr möglich.
- Wo liegen eure persönlichen Themen und Herausforderungen (Chancen auf Wachstum und Entwicklung) und wie könnt ihr sie am besten angehen und meistern? Gemeinsam erarbeiten wir dafür individuelle Strategien.
- Der Workshop ist praxisnah gestaltet und bietet zahlreiche Übungen und Tipps, die für jeden erlernbar und im Alltag schnell und leicht umsetzbar sind.
- Wie könnt ihr - auch in schwierigen Momenten - authentisch, „bei euch“ bleiben?
- Mit Authentizität kommt Erfolg, kommt gehört-werden, kommt Liebe. Es ist der Schlüssel für (fast) alles. Holt ihn euch!

Kurzbeschreibung:

Vor allem in schwierigen Situationen, bei Streit und Diskussionen, wird unser Gehirn mit Stress überschwemmt, rationales Denken und Abwägen ist kaum noch möglich. Wie können wir, wie könnt ihr in solchen Momenten trotzdem authentisch, „bei euch“ bleiben? Und was bedeutet „authentisch“ für jede einzelne? Was sind eure Werte, was ist euch wichtig? Welche Regeln im Familienalltag, im Job, in Freundschaften sind für euch entscheidend und wieso? Wo liegen eure persönlichen Themen und Herausforderungen (Chancen auf Wachstum und Entwicklung) und wie könnt ihr sie am besten angehen und meistern? Gemeinsam erarbeiten wir dafür individuelle Strategien. Der Workshop ist praxisnah gestaltet und bietet zahlreiche Übungen und Tipps, die für jeden erlernbar und im Alltag schnell und leicht umsetzbar sind.

Mit Authentizität kommt Erfolg, kommt gehört-werden, kommt Liebe. Es ist der Schlüssel für (fast) alles. Holt ihn euch!

Theaterpädagogik mit Kindern und Jugendlichen - Workshop für Eltern, Pädagog*innen & Jugendarbeiter*innen

- Theaterpädagogik in Freizeit- und Unterrichtsgestaltung

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien

- Kennenlernen von Theaterspielen und -übungen für verschiedene Zielgruppen und Anlässe (bspw. auf Geburtstagsfeiern, im pädagogischen Kontext, bei Firmenevents...)
- Theaterpädagogik in der Jugendarbeit: Jugendliche erreichen, Dialoge fördern, Sprachrohr bieten, Themen aufgreifen und behandeln (Digitale Medien/Social Media, Gender & Diversity, Gruppenzwänge, Grenzen erkennen und setzen...)
- Theaterpädagogik als spielerische Methode des Teambuildings/ für eine gute Gruppen- oder Klassengemeinschaft
- Theaterspielen zur Stärkung des Selbstwertes der Kinder und Jugendlichen
- Methodische Inputs: Aufbau einer Theaterpädagogik-Einheit, Heranführung an Themen, Vorbereiten aufs präsentieren, Umgang mit „Widerständen“

©Mag.^a Barbara Grütze

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Web: www.beziehungsvoll.at

E-Mail: kontakt@beziehungsvoll.at

Mobil: +43 664 25 10 298

Adresse: Ultzmannngasse 26, 1220 Wien