

„Ich bin einzigartig“

Starke Wurzeln für starke Kinder

Schatzkisten-Workshops für Eltern und Bezugspersonen

Workshop am Samstag, 17. April 2021 von 14.30 – 17.30 Uhr

Intention: Selbstwertstärkung

- Warum sind wir so einzigartig?
- Warum dürfen wir alle „nicht perfekt sein“? (Wir sind perfekt – mehr dazu im Workshop ;-)
- Selbstannahme und gesunde Selbstliebe stärken
- Uns und unser Kind öfter durch die „Held*innen-Brille“ sehen: Wie gelingt das, auch in schwierigen Zeiten?
- Einführung in den Dialog (wertschätzende Gesprächsführung) – wie wir durch unsere Haltung das Selbstwertgefühl unserer Kinder prägen
- Themenfelder: liebevolles „nein“-sagen, Schule und Lernen, Umgang mit Mobbing und Hänseleien, (Geschwister-)Konflikte u.v.m. abhängig von euren Fragen und Interessen)

Workshop am Samstag, 8. Mai 2021 von 14.30 – 17.30 Uhr

Intention: Visualisierungen – Arbeit mit inneren Bildern

- Arbeit mit dem Inneren Kind, Krafttieren- und Kraftorten
- In uns eine Quelle für Kraft, Energie und Mut finden
- Dankbarkeits- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag: wirkungsvolle Übungen für Groß und Klein
- Einführung in Fantasiereisen, Meditation, Atemtechniken
- Themenfelder: Glaubenssätze, Ängste/Sorgen, Mut-machen, Entspannung und Energie, Achtsamkeit, Resilienz, positive Psychologie, Fülle und Lebensfreude u.v.m. (abhängig von euren Fragen und Interessen)

Workshop am Samstag, 19. Juni 2021 von 14.30 – 17.30 Uhr

Intention: Selbstvertrauen stärken

- Woher kommt Selbstvertrauen und wie können wir es stärken – bei uns und unseren Kindern?
- Ressourcenarbeit (Schatzkiste, Ressourcent Teppich...)
- Zusammenhang (Eigen)-Motivation und Können/Mögen – Motivation steigern durch Selbstvertrauen
- Mutmach-Übungen (Visualisierungen, Affirmationen, Glaubenssätze) für Groß & Klein
- Themenfelder: Motivation, Ängste/Sorgen, Lern- und Schulprobleme, Konflikte lösen, Mut schöpfen u.v.m. (abhängig von euren Fragen und Interessen)