



Diese Angebote können dank Förderungen durch die öffentliche Hand auf Anfrage **KOSTENLOS** gebucht werden:

- APPETIZER, Dauer 25 Minuten (z.B. im Rahmen eines Elternabends)
- WORKSHOP, Dauer 90 Minuten
- WEBINARE - unsere Angebote sind online möglich

Wir freuen uns von Euch zu hören.

KONTAKT UND INFO

fit for family-Elternbildung
Bettina Fauler
+43 (0)676 8730 4805
eltern@bildung-tirol.at | www.fit-for-family.at
Riedgasse 9 | 6020 Innsbruck

In gemeinsamer
Trägerschaft:

Organisatorisches

KOSTEN

Honorar- und Fahrtkosten unserer ReferentInnen können wir dank Förderungen der öffentlichen Hand zur Gänze übernehmen.

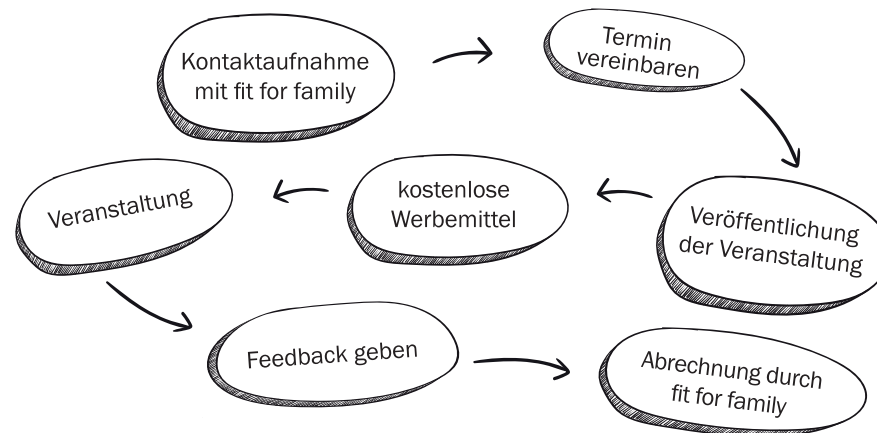
VERANSTALTER

Schulen, Kindergärten, Eltern-Kind-Zentren, Zweigstellen des Katholischen Familienverbandes, Gemeinden und Pfarren

ZIELGRUPPEN

Eltern, Großeltern, Betreuungspersonen, MitarbeiterInnen in EKIZ, PädagogInnen...

DURCHFÜHRUNG



fit for family-Elternbildung mit Herz



Die Angebote sind vielfältig, kostenlos, für alle zugänglich und schaffen eine anregende Atmosphäre für lebenslanges Lernen und respektvollen Umgang.

Inhaltsverzeichnis



THEMEN:

Erziehungsalltag

Immer wieder stoßen wir als Eltern, Großeltern oder Betreuungspersonen an unsere Grenzen im Umgang mit Kindern oder Jugendlichen. Bei diesen Themen erfahren wir Hilfreiches für den Erziehungsalltag und erfahren, wie wichtig die einzelnen Entwicklungsschritte für unsere Kinder sind.

Digitale Medien

Hier steht der Umgang mit den digitalen Medien im Fokus unserer Angebote.

Gesundheit und Resilienz

Diese Workshops bieten Einblick, wie wir unsere Kinder zu gesunden und starken Persönlichkeiten erziehen können, ohne dabei auf uns selbst zu vergessen.

SEMINARE UND AUSBILDUNGEN

kostengünstig, praxisorientiert und regional (auch inhouse möglich) zu Themen und Methoden der Erwachsenenbildung für alle, die mit Kindern zu tun haben

Seite:

06 - 19

20 - 21

22 - 31

32 - 35

Von Wutmonstern und Angsthasen

Kinder werden regelmäßig von heftigen Gefühlen überflutet. Es ist schön, an der kindlichen Freude Anteil zu nehmen, aber es kann schwierig sein, mit Wut, Angst, Aggression oder Traurigkeit umzugehen.

- Welche Möglichkeiten haben Kinder um mit extremer Wut oder Aggression umzugehen?
- Was tun, wenn ein Schimpfwort nach dem anderen ausprobiert wird?
- Wie können Kinder Gefühle in geeigneter Form zum Ausdruck bringen?

Hilfe meine Kinder streiten

Kommen die Kinder von der Schule heim, gehen die Streitereien los. Der Sonntagsausflug endet mit Frust bei allen, weil der Geschwisterstreit alles überschattet. Ein Treffen mit der Freundin ist fast nicht mehr möglich, weil sich die Kinder ständig in die Haare kriegen.

- Können wir Streitsituationen vorbeugen?
- Was tun, wenn der Streit mal wieder zu eskalieren droht?
- Wie können Einzelkinder das „richtige Streiten“ üben?

Geschwisterbeziehungen

Nesthäkchen, Sandwichkinder und Erstgeborene

Geschwister sind wertvoll und prägen sich auf besondere Weise. Für Eltern sind Streitereien, Missverständnisse und Eifersucht zwischen den Geschwistern oft schwer auszuhalten.

- Was können Eltern zu einer guten Geschwisterbeziehung beitragen?
- Was bedeutet es aus Sicht des Kindes ein Geschwister zu bekommen?
- Welche Rolle spielt die Geschwisterkonstellation - jüngstes, mittleres oder ältestes Kind?



Vom Baby zum Trotzkopf

In den ersten Lebensmonaten empfindet sich das Baby noch völlig eins mit den Eltern. Doch schon bald - etwa ab einem Jahr - entdeckt das Kind seinen eigenen Willen und es möchte Dinge ausprobieren. Gleichzeitig erfährt es auch erste Grenzen, wenn es alleine einfach noch nicht klappt.

- Was ist die Trotzphase?
- Wie können Eltern ihr Kind unterstützen und was müssen Eltern einfach aushalten?



Wenn mein Kind zum Rumpelstilzchen wird

„Ich will es aber haben, und zwar jetzt!“

Wutausbrüche und Gefühlschaos sind deutliche Anzeichen dafür, dass das Kind einen bedeutsamen Entwicklungsschritt in Richtung Selbstständigkeit macht. Die Trotzphase, ist ein Meilenstein in der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes, aber auch eine anstrengende Zeit für Kinder und Eltern!

- Was ist die richtige Reaktion auf einen Trotzanfall?
- Wo und wann brauchen Kinder Grenzen und Freiräume?
- Wie können sie lernen mit Wut und Ärger, aber auch mit Traurigkeit und Angst umzugehen?

Richtig schimpfen - (wie) geht das?

Der ganz normale Erziehungsalltag: Kinder testen die Haltbarkeit von Regeln und Grenzen aus und Eltern müssen darauf reagieren. Schimpfen geht am schnellsten. Aber das nervt!

- Wieso tappen wir als Eltern immer wieder in die „Schimpffalle“ auch wenn wir es gar nicht möchten?
- Was bewirkt schimpfen bei uns und was bei unseren Kindern?
- Welche Alternativen gibt es dafür?



Das Krokodil nachts in meinem Schrank

Angst im Dunkeln, Angst vor dem Einschlafen, Trennungsängste, Angst einem geliebten Menschen könnte etwas zustoßen. Diese Gefühle kennen fast alle Kinder und damit ihre Eltern.

- Wie gehen Kinder mit ihren Ängsten um?
- Welche Unterstützung brauchen sie von ihren Eltern?

Warum wir nie ständig „immer“ sagen sollten

Durch Empathie Beziehungen schützen und vertiefen, sowie Konflikte durch gewaltfreie Kommunikation fördern, ist eine große Herausforderung. Die Kommunikation spielt in der Erziehung wie im ganzen menschlichen Miteinander eine zentrale Rolle. Kommunizieren beinhaltet weit mehr als nur zu sprechen.

- Wie spreche ich mit meinen Kindern?
- Was versteht man unter verbaler, nonverbaler, bewusster oder unbewusster Kommunikation?

Sprache ist Beziehung

Eine wichtige Voraussetzung für eine gute Sprachentwicklung ist eine positive Beziehung des Kindes zu seinen Bezugspersonen. Sprache wird intensiver, wenn man diese mit Mimik und Gestik handlungsbegleitend verstärkt.

- Wie verläuft die Sprachentwicklung von Kindern von 0 – 6 Jahren?
- Wie nehme ich mich als Sprachvorbild wahr?
- Wie kann ich mein Kind beim Sprechen lernen unterstützen?

Zipp und zapp, Windel ab!

Das Sauberwerden ist eine eigenständige Entwicklungsleistung des Kindes. Durch achtsames Wahrnehmen der kindlichen Bedürfnisse können Eltern dieses „Abenteuer“ hilfreich begleiten und ihrem Kind liebevoll zur Seite stehen.

- In welchem Alter können Kinder sauber werden?
- Welche Signale senden Kinder aus, wenn sie dazu bereit sind?
- Wie können Eltern ihr Kind unterstützen?

Schnuller, Fopper oder Zuzi –

Der Saugreflex ist angeboren und hat zum Ziel, dass das Kind die Muttermilch saugen kann. Somit ergibt sich die Frage, benötigen Babys einen Schnuller? Ist er förderlich für diesen Reflex oder eher doch nicht?

- Pro und Contra rund um das Thema Lulli
- Welche medizinischen Sichtweisen gibt es?
- Wie sinnvoll sind Schnullerbaum, Schnullerfee und Co.?

Liebevoll Grenzen setzen

Kinder zu selbstbewussten und selbständigen Menschen zu erziehen, ist das große Ziel vieler Eltern, und auch eine Herausforderung. Wenige, jedoch ganz klare Regeln sind hilfreich.

- Wie können wir unseren Kindern Orientierung geben und ihnen Werte vermitteln?
- Welche Grenzen müssen sein und wie lernen Kinder diese zu respektieren?
- Wie können wir der „Nörgelfalle“ entkommen und Machtkämpfe vermeiden?





Stressfrei in die Schule

Der Übergang vom Kindergarten in die Volksschule ist für die Kinder und auch für die Eltern der Start in eine neue Lebensphase, dem mit Freude, Neugierde, vielleicht auch Spannung und möglicherweise leiser Sorge entgegenschaut wird.

- Was braucht mein Kind für einen guten Schulstart?
- Wie kann ich als Elternteil mein Kind dabei gut begleiten?
- Was sollte das Kind für die Schule bereits können?

stressFREI Lernen

Lernen leicht gemacht mithilfe der Evolutionspädagogik®

Jedes Kind will lernen. Manchmal haben Erwachsene aber das Gefühl, dass ihre Informationen nicht wie gewollt beim Kind ankommen. Auch schulische Inhalte werden vom Kind oft nicht so verstanden, wie der Erwachsene sich das wünscht.

- Was geht in meinem Kind vor, wenn es mich scheinbar nicht versteht?
- Kann ich anders auf mein Kind reagieren?
- Wie kann ich mein Kind beim Lernen sinnvoll unterstützen?

Leichter lernen –

Anregungen für einen entspannteren Schulalltag

Kennen Sie das: Das Kind hat gelernt und es hat wieder nicht geklappt; Tränen und Türen knallen, wenn die Hausaufgabe ansteht; Konzentrationsschwierigkeiten, Unsicherheit – hier kann geholfen werden!

- Welche Arten von Lernblockaden gibt es?
- Wie kann ich Neugierde, Lernfreude und Lernkompetenz bei meinem Kind stärken?
- Wie schaffe ich eine gute Lernumgebung?

Wenn Kinder traurig sind

Es gibt im Leben von Kindern viele Situationen, die Traurigkeit und Schmerz hervorrufen: das Kuscheltier geht verloren, ein Umzug steht an, die Schularbeit ist schlecht gelaufen oder ein Geschwister wird geboren.

- Was macht Kinder traurig und was geht dabei im Kind vor?
- Wie können wir Kinder trösten und für Krisen stärken?
- Welche Rituale, Geschichten und Märchen sind hilfreich?

Abschied nehmen

Verlust, Trennung, Tod, Trauer - am liebsten würden Kinder und Jugendliche solche Erlebnisse ersparen. Und doch sind diese Erfahrungen für jeden wichtig und unausweichlich.

- Wie drücken Kinder und Jugendliche ihre Trauer aus?
- Wie können wir sie in der schweren Zeit begleiten?

Humor + Sprache = Leichtigkeit

Ein Lächeln und die bewusste Verwendung von Sprache können zu Leichtigkeit im Alltag führen.

- Wie kann ich durch meine Sprache Stress und Unzufriedenheit vermeiden?
- Wie hilft uns Humor im Alltag?



Pubertät - die Zeit, wenn Eltern schwierig werden!

Außerdem die Zeit, wenn die Körper von Kindern zu Jugendlichen und zu Erwachsenen werden. Plötzlich tauchen viele neue Themen in der Erziehung auf.

- Wie können wir unsere Kinder in dieser Zeit vor schädlichen Einflüssen schützen?
- Wie können wir sie auf besondere Ereignisse wie die erste Regelblutung vorbereiten?

Eltern sein & Partner bleiben

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich das Leben eines Paares grundlegend. Die Bedürfnisse des Babys bestimmen den Ablauf der Tage und auch der Nächte und ändern Gewohnheiten von Mama und Papa.

- Wie kann eine Rollenaufteilung gestaltet werden?
- Wie kann dieser Balanceakt geling?
- Wie verlieren wir unsere Paarbeziehung nicht aus den Augen?

Gänseblümchen und das Beten

Kinder sind immer ganz fasziniert von den Gänseblümchen, doch Erwachsene sehen sie meist gar nicht mehr. Lasst euch entführen, in eine Welt des Reflektierens und Sammeln von Ritualen.

- Was haben Gänseblümchen und Beten nun wirklich gemeinsam?
- Wie hilft uns das im Alltag?
- Viele neue Erfahrungen werden diesen Abend bereichern!





Safer Internet, Smartphone & Co.

Ohne Internet geht nichts mehr: Unsere Kinder können 24 Stunden am Tag online sein. Auch das Verständnis von Kommunikation hat sich verändert. „Freundinnen und Freunde“ werden über momentane Gefühlszustände oder Aktivitäten mithilfe von Bildern benachrichtigt, Apps - teils unkontrolliert - auf das eigene Smartphone heruntergeladen.

- Was steckt hinter den vielen kostenlosen Apps?
- Warum ist die Selbstdarstellung im Internet so wichtig?
- Welche Gefahren bergen Selfies und Gruppenfotos im Internet?

Mediennutzung im Kleinkindalter zwischen Faszination und Risiko - Für Eltern von Kindern zwischen 1 und 6 Jahren

Bilder faszinieren und prägen sich ein. Eine medienfreie Kindheit ist längst Illusion. Doch wie viele Medien verträgt eine gesunde kindliche Entwicklung, was gilt es zu beachten?

- Welche Bedürfnisse haben Kinder zwischen 1 und 6 Jahren?
- Was bewegt Kinder in diesem Alter?
- Wie gelingt die Integration von Medien in unseren Alltag, damit diese Teil eines guten und erfüllten Lebens werden?

Hilfe, mein Kind ist online! Für Eltern von Kindern von 6 - 10 Jahren

Für Kinder im Volksschulalter ist es besonders verführerisch, nicht altersadäquate Spiele, die vielfach kostenlos zur Verfügung stehen, auf dem Smartphone herunterzuladen. Häufig sind auch nicht jugendgerechte Bilder im Umlauf.

- Was ist beim Kauf eines Smartphones zu bedenken?
- Was tun bei beängstigenden Nachrichten?
- Worauf ist bei Computerspielen und Spiele-Apps zu achten?



Zu viel Neugier? Zu wenig Antworten?

Psychosexuelle Entwicklung im Alter von 2-6 Jahren

Wenn kleine Kinder ihren Körper entdecken, kann seitens der Eltern Unsicherheit entstehen.

- Welches Verhalten ist Teil einer gesunden Entwicklung?
- Welche Grenzen müssen gewahrt werden?

Wilde Mädchen? Sensible Buben?

Geschlechtssensible Erziehung ab dem Kleinkindalter

„Typisch Mädchen!“ - „A richtiger Bua!“ Wie schnell ordnen wir Verhaltensweisen dem Geschlecht unserer Kinder zu.

- Was ist wirklich dran an diesen Zuschreibungen?
- Welchen Einfluss hat das Geschlecht auf die Entwicklung unserer Kinder und auf ihre Lebensgestaltung als Erwachsene?
- Wie können wir unsere Kinder in der Entwicklung ihrer weiblichen und männlichen Identität gut begleiten?

Das wirft mich nicht um!

Was Kinder stark und widerstandsfähig macht

Misserfolge, Notsituationen und Unglücksfälle spielen im Leben eines jeden Kindes eine Rolle. Eltern und Betreuungspersonen können eine große Ressource dabei sein, Kinder in belastenden Lebenssituationen zu unterstützen und deren Widerstandsfähigkeit zu fördern.

- Was bedeutet Widerstandsfähigkeit?
- Wie wird ein Kind mental stark und widerstandsfähig?
- Wie können Eltern und andere Betreuungspersonen Kinder konkret dabei unterstützen, schwierige Lebenslagen zu meistern?

Täglich grüßt das Murmeltier

Jeden Tag das Gleiche und das ganz bewusst. Aufstehen, Frühstück machen, Badezimmerroutine, anziehen, ...
Was uns Erwachsenen langweilig erscheinen mag, gibt Kindern Halt und Sicherheit.

- Wie kann ich schwierige, tägliche Situationen lösen?
- Was ist ein atmender Tagesablauf?
- Wie kann ich die Routine trotzdem abwechslungsreich gestalten?

Stärken stärken stärkt

Selbstsicherheit, Vertrauen, Unabhängigkeit, Lebensfreude u. v. m. wünschen wir unseren Kindern und Jugendlichen. Mehr denn je brauchen sie Menschen, an denen sie sich orientieren können, die sie bestärken und unterstützen, Euch Freiräume lassen und gleichzeitig Grenzen aufzeigen und Halt im Alltag geben.

- Wie kann dies trotz steigender Anforderungen gut gelingen?
- Starke Eltern – starke Kinder, stimmt das?
- Wie kann ich Wege zu einer positiven Erziehung finden?

Gefühle und Geschichten

Geschichten und Märchen sind eine wunderbare Möglichkeit, mit Kindern über Gefühle zu reden. Toll, wenn Eltern oder Großeltern eine passende Geschichte oder ein Bilderbuch zur Hand haben.

- Welche Bedeutung haben Vorlesen und gemeinsames Erleben von Büchern und Geschichten generell?
- Welche Bilder- und Kinderbücher sind wann hilfreich?



Wildkräuter – Natur kennenlernen mit Kopf, Herz und Hand

Bei einer Wanderung wollen wir Zusammenhänge in der Natur sehen lernen und einfache Dinge aus Kräutern herstellen. Vor geraumer Zeit gab es weder Einkaufszentren noch Internet. Man lebte im Einklang mit und von der Natur und gab es an die nächste Generation weiter.

- Welche Schätze verbergen sich am Wegesrand?
- Ein Angebot an der frischen Luft für Groß & Klein
- Praktisches Wissen auf Schritt & Tritt



Grünes Essen mag ich nicht

Die ideale Mahlzeit wird von allen Familienmitgliedern gemeinsam eingenommen, schmeckt und ist gesund! Wie kann das gelingen?

- Die österreichische Ernährungspyramide im Überblick
- Reflexion der Essgewohnheiten
- Tipps und Tricks für die Umsetzung bewusster Ernährung mit Kindern

SINN-voll die Welt entdecken

Durch viele Sinnes- und Bewegungserlebnisse lernen Kinder sich selbst und ihre Umwelt kennen. Diese Erfahrungen dienen als Fundament für die Entwicklung jedes Menschen und sind Grundlage für erfolgreiches Lernen.

- Welche Sinne brauchen wir, um uns selbst und unsere Umwelt gut wahrzunehmen?
- Welche Rolle spielen die Sinne in der Entwicklung von Kindern?
- Wie können Eltern im Alltag ihren Kindern vielfältige Fördermöglichkeiten bieten?



Heute wieder nur gespielt?

Die Bedeutung des Freispiels

Kinder brauchen Raum, Zeit und Anregung für freies, vielfältiges Spiel. Je mehr sie davon bekommen, umso bessere Voraussetzungen haben sie, innovativ zu sein und eigene Ideen und Interessen zu entwickeln.

- Welche Spielformen gibt es?
- Was ist zweckfreies Spiel und welche Materialien eignen sich dafür?
- Wie können Eltern Kinder unterstützen, damit sie „spielend lernen“ können?

Hallo! Merhaba! Dobro Jutro

In Kindergärten ist die Zusammensetzung der Gruppen durch unterschiedliche Erstsprachen der Kinder geprägt und Mehrsprachigkeit somit Alltag. Die Akzeptanz und Förderung der Erstsprache ist die grundlegende Voraussetzung für das Erlernen jeder weiteren Sprache.

- Wie gehe ich mit der multikulturellen Situation um?
- Wie kann ich die Erst-, Zweit- oder sogar Drittsprache fördern?

Sprachlose Störche? Selbstsichere Kinder?

Aufklärung und Selbstvertrauen im Kindergarten- und Volksschulalter

„Mama/ Papa, wie kommt ein Baby in den Bauch hinein?“ oder „Was ist Sex?“ – Da ist es meist nicht einfach, spontan eine Antwort zu finden. Oft machen wir uns Sorgen, dass eine konkrete Antwort die Grenzen unserer Kinder verletzen könnte.

- Wie können wir altersgemäß auf Fragen oder Bemerkungen unserer Kinder eingehen, die Liebe und Sexualität betreffen?
- Was macht Kinder stark gegen Grenzverletzungen?

Bewegung und Lernen – Ein Erfolgsmodell

Unsere Kinder verbringen immer mehr Zeit ohne Bewegung. Sie sitzen in der Schule, beim Lernen zuhause, vor dem Fernseher, vor dem PC, bei Computerspielen... Ausreichend Bewegung ist aber für eine gesunde Entwicklung und auch für ein gutes Lernen notwendig.

- Wie kann Lernen gut gelingen?
- Kann Stress den Lernerfolg beeinflussen?
- Wie kann Bewegung in den Alltag integriert werden?

Damit der Geduldsfaden nicht reißt...

Stress und Überforderung sind in aller Munde. Durch unterschiedliche Rollen und Herausforderungen im Alltag wird der Druck auf jeden einzelnen von uns manchmal recht groß. Viele sind erschöpft und ausgebrannt.

- Was können wir konkret tun, damit es gar nicht so weit kommt?
- Was erleichtert uns die Gelassenheit wieder zu finden?

Mut tut gut!

Wie ermutige ich Kinder?

Damit Kinder Selbstvertrauen entwickeln können und gerne neue Herausforderungen annehmen, ist es wichtig sie zu ermutigen. Die ermutigenden Qualitäten nach Theo Schoenaker helfen uns dabei.

- Wie fühlt es sich an, wenn uns jemand Mut macht?
- Was können wir dadurch alles erreichen?



Seminare und Inhouse-Schulungen

SEMINARE & mehrteilige Veranstaltungen

fit for family-Seminare werden zu den angeführten Themen in unterschiedlichen Settings angeboten:

- als Tages-Workshop
- als Halbtages-Workshop
- an mehreren Abenden

Die Seminare können von Kindergärten, Eltern-Kind-Zentren, Zweigstellen des Katholischen Familienverbandes, Gemeinden und Pfarren gebucht werden, auch Inhouse-Schulungen sind möglich.

Kosten

Die Kosten für die Referent/innen richten sich nach den gewünschten Arbeitseinheiten und werden in Rechnung gestellt. Förderungen und eine Übernahme der Fahrtkosten für die Referent/innen sind unter bestimmten Voraussetzungen und auf Ansuchen möglich!

Wir erstellen dazu gerne ein individuelles Angebot, das den Bedürfnissen Ihrer Einrichtung entspricht.

Themen

- Entwicklung und Wahrnehmung mit allen Sinnen
- Mit Kindern spielen, bewegen und wachsen
- Gesundheit, Familie und Stress
- Medienerziehung zwischen pädagogischem Anspruch und gesellschaftlicher Realität
- Erziehung, Entwicklung & Emotionen von Anfang an mit MINT
- Leben ist Veränderung – Was trägt, was macht resilient?
- Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Kreative Konfliktlösung nach Marshall B. Rosenberg
- Neue Autorität – Stärke statt Macht



Ausbildungen und Lehrgänge

Lehrgang für Vorlesepatinnen/paten - GANZ OHR

3-tägige Ausbildung

Lesen macht Spaß und zuhören auch. Als VorlesepatIn in Kindergärten, Schulen, Seniorenwohnheimen, am Krankenbett, in Büchereien, Familien... Abwechslung und Spannung in den Alltag bringen.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION nach Marshall B. Rosenberg

3-Tages-Seminar mit 24 AE, das die Einstiegsvoraussetzungen für das Grundmodul einer GFK-Ausbildung erfüllt

Lehrgang ElternKids Coach

3-Stufen-Modell EINSTEIGER-, BASIS- und AUFBAUKurs
Abschluss nach 12 Modulen (176 AE) mit Gütesiegel des Bundesministeriums für Frauen, Familien und Jugend

Der EINSTEIGERkurs (45 AE) oder der BASISkurs (45 AE)

berechtigen zum Gestalten von fit for family-Treffpunkten (Eltern-Kind- und Generationentreffen).

TreffpunktleiterInnen erhalten pro Treffen eine Aufwandsentschädigung.



Information & Angebote

Margaretha Kofler MSc BEd
+43 (0)676 8730 4806
fit-for-family@bildung-tirol.at
www.fit-for-family.at

Weitere Infos

Flyer „fit for family – digitale Medien“
In Kooperation mit Safer Internet

Flyer **ElternKidsCoach**
Lehrgang im 3-Stufen-Modell
Einsteiger-, Basis-, Aufbaukurse

Plakat „Ein Angebot VOR ORT“
fit for family Treffpunkte für Eltern, Großeltern und Kinder