

**Kess - erziehen: weniger Stress-mehr Freude**  
**ONLINE- Kurs für Mütter und Väter von Kindern zwischen 3-11 Jahren**  
**zur Stärkung im Erziehungsalltag und für mehr elterliche Gelassenheit.**



Der Alltag ist, zumindest gefühlt, vielerorts Stück für Stück zurück gekehrt. Hinter Familien liegen Wochen die einiges an Organisation, Umdenken und Anstrengung abverlangt haben. Es waren Wochen, in denen Familien enger beieinander sein mussten, als für diese Zeit geplant. Vielleicht haben die vergangenen Wochen gezeigt, wo Spannungsfelder im Zusammenleben zu finden sind und was die persönlichen und familiären Herausforderungen sind. Vielleicht ist auch der Wunsch nach Austausch zum Erziehungs- und Familienalltag da. Wie Familie miteinander gelebt werden, Probleme gemeinsam konstruktiv gelöst werden können.

### **Weniger Stress – mehr Freude**

Der Kurs KESS erziehen stellt die Entwicklung des Kindes, gestützt durch Ermutigung, und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe.

Die Themen der fünf Einheiten sind überschrieben mit:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Tuns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln

### **Wie funktioniert der ONLINE-Kurs?**

Über fünf Wochen erhalten die Teilnehmenden einerseits per Mail Anregungen, praktische Ideen und inhaltliche Impulse in Form von Videos. Andererseits finden einmal in der Woche gemeinsame „Treffen“ per Zoom statt. Hierbei geht es besonders auch um den gemeinsamen Austausch miteinander. Sie können sich alleine oder gemeinsam mit Ihrem Partner anmelden.

Ganz unkompliziert von ihrem Zu Hause aus loggen Sie sich zu den Treffen ein. Die Onlinevariante ermöglicht die Teilnahme auch Eltern, die für fünf Abende keine Betreuung ihrer Kinder organisieren können oder noch recht kleine Kinder haben.

Benötigt wird ein internetfähiger PC oder Smartphone.

Bei Interesse melden Sie sich über Mail direkt bei Stefanie Sonntag. Dann erhalten Sie deren Telefonnummer, um Ihre Fragen und alle weiteren Details und konkreten Vorgehensweisen (Zugangsdaten für Chatroom u. a.) zu besprechen.

Referentin: Stefanie Sonntag (Dipl. Sozial Arbeiterin, zertifizierte KESS erziehen Kursleiterin)

Anmeldung: sofort möglich

Kontaktmail: [mail@stefaniesonntag.de](mailto:mail@stefaniesonntag.de)

Kosten: 35 € je Elternpaar

Start: 14.09.2020,

jede Woche eine Mail mit Inputs und Videos und einem virtuellen Treffen per Zoom (Donnerstag den 17.9., 24.9., 01.10., 08.10., 15.10.2020 um 20.30 Uhr)

Der ONLINE-Kurs Kess erziehen weniger Stress-mehr Freude findet statt mit Unterstützung



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.