

« *Prett fir d'Pubertéit* »

Tools zur Gelassenheit in stürmischen Zeiten

Die Eltern sind doof, die Schule nervt, und das Leben ist fürchterlich anstrengend – gemeint ist die Zeit zwischen 11 und 18 Jahren, auch Pubertät genannt.

Für die Jungs und Mädchen gleicht das Leben dann einer Baustelle: Der Körper verändert sich mit jedem Tag ein bisschen mehr, und auch im Gehirn geht einiges durcheinander. Und als wäre das noch nicht genug, stürzt die erste Liebe die meisten Jugendlichen in ein tiefes Gefühlschaos.

Für das Familienleben bedeutet das oft nichts Gutes, wenn Kinder in die Pubertät kommen. Der gerade noch so fröhliche Nachwuchs zieht sich plötzlich zurück, reagiert trotzig auf Bitten oder Aufforderungen, orientiert sich stärker an den Freunden als an den Eltern und zeigt eine bedenkliche Neigung zu risikohaften Verhalten, Drogen und Alkohol.

« *Prett fir d'Pubertéit* » ist ein ganz neues Konzept zur Stärkung der elterlichen Selbstbehauptung ihren Jugendlichen gegenüber, sowie Tools und Tipps zur Gelassenheit in stürmischen Zeiten. Das Konzept lehnt sich an die konfrontative Pädagogik an, welches besagt, dass man den Jugendlichen verstehen kann, aber nicht immer einverstanden sein muss.

Ziele

- ❖ Die Eltern lernen mit schwierigen Alltagssituationen, welche in der Familie vorkommen können, umzugehen.
- ❖ Mit den Eltern wird praktisch erprobt, wie Gewalt und Eskalation mit dem Pubertierenden vermieden werden können.
- ❖ Es werden Konfliktlösungsmöglichkeiten aufgezeigt und ausprobiert.
- ❖ Außer dem werden die Eltern lernen sich selbst wahrzunehmen und herausfinden wo ihre persönlichen Baustellen liegen und wie sie mit diesen umgehen können.
- ❖ Durch viele interaktive Übungen wird den Eltern ihre Körpersprache bewusst gemacht.

Gruppe

- ❖ Eltern von Jugendlichen vor oder in der Pubertätsphase
- ❖ Gruppen zu jeweils min. 6 bis max. 20 Eltern pro Gruppe

Voraussetzungen

- ❖ Die Eltern sollen Konfrontation zulassen, akzeptieren und auch aktiv unterstützen.
- ❖ Die Eltern sollen sich in realistische, in ihrem Alltag vorkommende Situationen versetzen und Handlungsmöglichkeiten erarbeiten.
- ❖ Da das Konzept aufbauende und ineinander übergreifende Einheiten hat, ist es wichtig, daß die Eltern alle Einheiten mitmachen.
- ❖ Da wir uns viel bewegen werden, sollen die Eltern bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

Zeitplan

- ❖ 2 Einheiten zu je 4 Stunden
 - *Mit 8 Stunden kann die Nachhaltigkeit nicht gewährleistet werden, daher empfehlen wir eher 3 x 4 Stunden*

Ort der Durchführung

- ❖ Nach Absprache

Mögliche Themen und Inhalte der Fortbildung

- ❖ Einblick in die Pubertät
- ❖ Kooperation
- ❖ Selbstbehauptung
- ❖ Erarbeiten von Handlungsmöglichkeiten im Alltag
- ❖ Üben von diesen Handlungsmöglichkeiten
- ❖ Üben von Konfrontation
- ❖ Körpersprache
- ❖ Konfliktgespräche
- ❖ Definition, Merkmale und Dynamik von Mobbing
- ❖ Drogen und Alkohol

Methoden und Techniken

- ◆ Theorieinputs via Powerpoint, Flipchart
- ◆ Präsentation via Metaplan, Karten
- ◆ Rollenspiel und Praxissimulationen
- ◆ Bewegungsübungen
- ◆ Einzel- und Gruppenarbeit
- ◆ Provokationstest

Trainer/ Dozent

- ❖ Holtgen Nancy
 - Educatrice graduée
 - Systemische Antigewalt- und Deeskalationstrainerin SAGT
 - Mobbing Fachberatung MoPi
 - Fortbilderqualifizierung in konfrontativer Pädagogik
 - Lifecoach
 - Traumapädagogin und Traumafachberaterin

Leistungen

- ◆ Materialkosten und Vorbereitungskosten inklusive
- ◆ Handout an die Teilnehmer
- ◆ Eventuelle Begleitung von 2 Trainern möglich

Teilnahmegebühr

- ◆ Nach Absprache

Anmeldung und Kontakt

- ◆ NH Lifecoaching & Training
- ◆ www.nh-life-coaching.com
- ◆ Holtgen Nancy
- ◆ Email: nholtgen@gmail.com
- ◆ Mobil: 00352 691 316 197

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit und auch motivierte, interessierte und konfrontationsbereite Eltern.

Liebe Grüße

Holtgen Nancy