



ACHTSAME
ELTERN

ELTERNWORKSHOPS
& SELBSTENTWICKLUNG

Voll & Ganz Elternsein

Eine 6 teilige Workshopreihe
zur Entwicklung von Beziehungskompetenz

mit Johannes Neumann

www.achtsame-eltern.de

Die Workshopreihe

geeignet für Eltern & Bezugspersonen (auch zukünftige),
die mit Kindern oder Jugendlichen leben oder arbeiten...

Wir wissen heute, dass die Entwicklung unserer Kinder zu einem großen Teil von dem Umfeld abhängt, in dem sie aufwachsen. Das Umfeld sind und gestalten wir, die Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen, die mit uns ihre wichtigste Entwicklungszeit verbringen.

Unsere Gemütszustände, unsere eigene Entspanntheit oder Angespanntheit bestimmen die Atmosphäre, die Kinder & Jugendliche als ihre Entwicklungsumgebung erfahren. Für eine gesunde Entwicklung müssen Kinder in dieser Umgebung Sicherheit, Geborgenheit, Entspanntheit und bedingungslose Wertschätzung für ihr Dasein vorfinden.

Ob sich unsere Kinder später wertvoll oder wertlos, voller Scham und Unsicherheit fühlen - oder - voll Zuversicht und Vertrauen in sich selbst sind, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie oft es uns in der Begegnung mit ihnen gelingt, wirklich anwesend und mit ihnen da zu sein.

Die 6teilige Workshopreihe „Voll & Ganz Elternsein“ bietet Dir einen Lern- Übungs- und Entwicklungsraum an, indem Du Deine Fähigkeiten, mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu sein, erweitern kannst. Du wirst Deine Grenzen und Barrieren erforschen, mehr Verständnis für Dich und Deine Kinder erlangen, Dein Mitgefühl und Deine Empathie weiterentwickeln und Deine Kompetenz, wirklich in Begegnung und Kontakt zu sein, wird wachsen.

Bei Buchung der gesamten Reihe bekommst Du außerdem eine persönliche Coachingsitzung als Geschenk dazu. Ich freue mich auf Deine Teilnahme!

Die wirkliche Begegnung mit unseren Kindern beruht nicht auf Worten, sondern auf der Fähigkeit voll & ganz mit ihnen da zu sein.

Alle Infos unter <https://www.achtsame-eltern.de/workshops/naechste-termine/>

Termine & Zeiten

Alle Termine finden 2023, immer samstags,
von 10:30 Uhr - 16:30 Uhr statt.

Workshop 1 - 14. Oktober	Die Bezugsperson ist die Welt des Kindes
Workshop 2 - 11. November	Innere Ressourcen die mich unterstützen
Workshop 3 - 09. Dezember	Was braucht mein Kind wirklich?
Workshop 4 - 20. Januar	Da sein in herausfordernden Momenten
Workshop 5 - 17. Februar	Begleitung von Trauer & Verlust
Workshop 6 - 23. März	Voll & Ganz Eltern sein

Alle Infos zur Reihe unter:
www.achtsame-eltern.de/workshops/naechste-termine/

Die Workshopreihe

Die inhaltlichen Schwerpunkte auf einen Blick

- Was bedeutet "da sein" und welche Bedeutung hat diese Fähigkeit für die Entwicklung unserer Kinder?
- Wie können wir lernen und uns dabei unterstützen "da zu sein"?
- Welche Ressourcen stehen uns für das in Beziehung-Sein zur Verfügung und wie können wir lernen, sie zu nutzen?
- Wie können wir echten Kontakt miteinander eigentlich spüren?
- Was brauchen Kinder und Jugendliche wirklich von uns?
- Wie können wir für diese essentiellen Bedürfnisse sorgen?
- Wie bestätigen und stärken wir das Selbstgefühl und den Selbstwert unserer Kinder?
- Wie können wir mit den herausfordernden Gefühlen in uns und unseren Kindern umgehen, die im Alltag aufkommen?
- Wie können wir uns selbst und unsere Kinder darin gut unterstützen?
- Welche Bedeutung hat das Trauern über Verluste für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und wie begleiten wir diese darin?

Diese und weitere Fragen wollen wir in der Workshopreihe gemeinsam erforschen.

Die Workshopreihe

Meine Arbeitsweise im Überblick

- so wie du da bist, bist du genau richtig!
- Entwicklung geschieht durch urteilsfreie Selbstwahrnehmung statt durch Selbstoptimierung
- du musst nichts - alles, was du tust oder nicht tust, ist deine freie Entscheidung
- willkommen Vielfalt und Unterschiedlichkeit
- ich Sorge für einen sicheren und entspannten Rahmen für Dich und die gesamte Gruppe
- Du bist eingeladen vielfältige Werkzeuge auszuprobieren:
 - verschiedene Dialogformen
 - Schreiben als Klärungsprozess
 - Wahrnehmung von körperlichen Empfindungen und Atmung
 - Bewegung, Spiel, Musik & Entspannung
 - verschiedene Begegnungs-Erfahrungen mit Dir selbst und im Kontakt mit anderen
 - Konzentrationsübungen und innere Wahrnehmung
 - begleitete Erforschung verschiedener Situationen deines Beziehungsalltages und der erfahrbaren Gefühle darin

Workshopleitung



Johannes Neumann

- ist Vater einer Jugendlichen
- arbeitet bundesweit mit Fachpersonen von Schule & Kita zu diversen Themen der Beziehungsarbeit
- ist Autor von Fortbildungsveröffentlichungen für Fachpersonen
- Trainer im Berliner Pilot-Projekt "Empathie macht Schule"

Meine Hintergründe

- Marshall Rosenberg und die Gewaltfreie Kommunikation
- Jesper Juul und eine neue Beziehungskultur zu Kindern
- Gabor Maté und eine Traumainformierte Perspektive
- Gordon Neufeld und das Wissen um Attachment-Parenting
- Mediation und die Weisheit einer anerkennenden Haltung
- Training Empathy - eine Ausbildung zur Entwicklung von Empathie

mehr Informationen unter:

<https://www.achtsame-eltern.de/ueber-mich/vita/>

individuelles Coaching

Für die Teilnehmenden der Workshopreihe bieten ich eine kostenfreie Coachingsitzung im Umfang von 60 Minuten an. In der Sitzung lassen sich einzelne Situationen des Alltages vertiefend erforschen und in einen Kontext mit den Workshop - Inhalten setzen. Welche Gefühle sind in den Situationen aufgetaucht? Zu welchen inneren Ressourcen habe ich den Kontakt verloren? Wie kann ich die Situation verstehen und wie kann ich von hier aus weitergehen?

Die Sitzungen finden nach individueller Terminabsprache zwischen dem ersten und dem letzten Workshop statt. Es besteht die Möglichkeit zur Buchung weiterer Einzelsitzungen, die allerdings selbst bezahlt werden müssen.

Anmeldung

Wenn Du Dich für einen Workshop oder die gesamte Reihe anmelden willst, schickst Du einfache eine Mail an mail@achtsame-eltern.de
Auch für Fragen stehen wir Dir gerne unter dieser Adresse zur Verfügung.

Kostenbeitrag

Paketpreis für 6 Workshops

+ eine gratis Coaching- Einzelsitzung á 60 Minuten:

Paketpreis = 499 €

Paketpreis - Early Bird = 399 €

(bei Buchung bis 31.08.23)

Paketpreis für Dich und ein*e Freund*in/ Dein*e Partner*in = 730 € *

(365 € pro Person)

Einzelpreis für einen Workshop

90 €

Falls Du diesen Betrag nicht bezahlen kannst und trotzdem sehr gerne an dem Training teilnehmen willst, melde Dich bitte und wir suchen gemeinsam nach einer stimmigen Lösung.

Veranstaltungsort

Alle Workshops finden in einem großen Raum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses,
Barbarossastraße 65, in Berlin-Schöneberg statt.

Die U-Bahn Station U7 Eisenacherstraße ist in unmittelbarer Nähe.

Für Tee und Kaffee ist gesorgt, Mahlzeiten kannst Du mitbringen oder im Umkreis kaufen.

Teilnahmebedingungen

Bei Anmeldung bekommst Du eine Weiterbildungsvereinbarung, die den Rahmen und die
Kosten Deiner Buchung auflistet und Deine Workshopteilnahme reserviert.

Nach Zustandekommen der Mindestanzahl an Teilnehmenden bekommst Du eine Rechnung
über den Teilnahmebeitrag. Nach Eingang Deines Beitrages ist Deine Teilnahme verbindlich
gebucht. Eine Stornierung muss bis 2 Wochen nach Rechnungslegung schriftlich erfolgen,
spätestens aber bis 14 Tage vor Beginn der Workshopreihe. Es besteht kein Anspruch auf
Erstattung des Betrages bei Nichtteilnahme. Eine stellvertretende Teilnehmer*in kann
jederzeit gewählt werden.

*Voll & Ganz
Elternsein*

**Hast Du Fragen oder willst Du Dich anmelden?
Schreib uns gerne eine Mail:**

www.achtsame-eltern.de
mail@achtsame-eltern.de

**ACHTSAME
ELTERN**

ELTERNWORKSHOPS
& SELBSTENTWICKLUNG