

KURSAGENDA

Elternbildung Bezirk Baden/Wettingen

2024/2025



Montag, 23. September 2024 | 20.15 bis 21.45 Uhr

So viel Freude – so viel Wut

Wenn Kinder starke Gefühle haben

Jedes siebte Kind ist gefühlsstark – wilder, bedürfnisstärker, fordernder, aber auch feinfühler, sensibler und verletzlich. Wie können wir als Eltern damit umgehen? Gewohnt fachkundig und einfühlsam erklärt Nora Imlau, warum gefühlsstarke Kinder sich von Gleichaltrigen unterscheiden und was sie brauchen, um einen gesunden Umgang mit ihren intensiven Emotionen zu erlernen. Mit praktischen Hilfestellungen für typische Stress- und Konfliktsituationen.

Leitung **Nora Imlau**
Journalistin und Spiegel-Bestsellerautorin
Online via Zoom
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Dienstag, 22. Oktober 2024 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Hochsensibilität

Zart besaitet – hochkompetent

Dein Kind ist auf eine besondere Art empfindsam? Es reagiert stark auf Geräusche, Gerüche, Unbekanntes oder Veränderungen im Tagesablauf? Es scheint innere und äussere Reize sehr stark wahrzunehmen und hat darum vermehrt Konzentrationschwächen oder wird als schüchtern eingestuft? Dann könnte es hochsensibel sein. Erfahre, was dies bedeutet und wie du dein Kind begleiten kannst.

Leitung **Brigitte Küster (ehemals Schorr)**
Leiterin des Instituts für Hochsensibilität, Buchautorin
Online via Zoom
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch

Kursstart: Donnerstag, 24.10.2024 | 20.15 bis 21.00 Uhr via Zoom

Schluss mit Schimpfen, Streiten und dem Stress

Begleiteter Selbstlernkurs für mehr Gelassenheit und Verbindung

Stell dir vor, dein Kind reagiert schwierig und du bleibst ruhig und gelassen. Weil du besser verstehst, was du und dein Kind brauchen und du Strategien dafür hast. In 6 Schritten lernst du das beste Wissen aus diversen Elternkursen, der Neuen Autorität und der bedürfnisorientierten Erziehung kennen und anwenden. Der begleitete Selbstlernkurs gibt dir jede Menge Wissen und konkrete Tipps wie du gelassen bleibst, Grenzen setzt und Streitigkeiten friedlich löst.

Leitung **Maren Tromm**
Erziehungs-, Einzel- und Paarcoachin, Psychologische Beraterin, Autorin
4 aufeinander aufbauende Videomodule + 2 Gruppenabende für all deine Fragen
via Zoom, Aufnahme aller Inhalte
Ort CHF 190.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch

Montag, 4. November 2024 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Effektiv und hirngerecht lernen

Der Schlüssel zu mehr Lernfreude und Erfolg

Was tun bei Angst vor Prüfungen? Was hilft gegen Ablenkungen und wie gelangt Lernstoff ins Langzeitgedächtnis? Jedes Kind kann seine Lernstrategien verbessern. Erkenntnisse aus der Hirnforschung helfen, Lernen motivierender und effektiver zu gestalten. Als internationaler Lernexperte und Autor zahlreicher Fachbücher vermittelt Urs Wolf praktische Tipps, die den schulischen Alltag spürbar erleichtern.

Leitung **Urs Wolf**
Lernexperte und Buchautor
Aula Schulhaus Altenburg, Wettingen
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Donnerstag, 28. November 2024 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Nullbockstimmung in der Pubertät

Normal oder krank?

Stimmungsschwankungen gehören zur Pubertät. Doch seit einigen Jahren scheint die psychische Belastung zuzunehmen. Es wird von Angststörungen, Depressionen und Suizidalität berichtet. Medien, Gender, Klima, Krieg – die Jugendlichen sehen sich mit Fragen konfrontiert, die ihre Identitätsentwicklung prägen. Werden die Herausforderungen immer grösser und die Jungen anfälliger für Belastungen? Alain Di Gallo wird einige Aspekte kritisch reflektieren und wichtige Erkrankungen vorstellen.

Leitung **Prof. Dr. med. Alain Di Gallo**
Direktor Klinik für Kinder und Jugendliche
der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel
Online via Zoom
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch

Donnerstag, 16. Januar 2025 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Streit und Eifersucht besiegen – die Friedenspeife

So geht erfolgreiche und gewaltfreie Konfliktlösung (in der Familie)

«Die hat mehr als ich!» «Stimmt gar nicht!» Kinder streiten. Das ist normal. Doch wie viel? Und was tun, wenn es einfach zu viel ist und nervt? Ständig einer meckert oder trotzt? An diesem Abend beleuchten wir Geschwisterkonstellationen und die wahren Wünsche hinter den ewigen Streitigkeiten in- und ausserhalb der Familie. Du erhältst ein wirkungsvolles Streitschlichtungstool plus jede Menge Tipps für weniger Streit und Eifersucht. Ein Abend mit friedlicher Wirkung.

Leitung **Maren Tromm**
Erziehungs-, Einzel- und Paarcoachin, dipl. Psychologische Beraterin, Autorin
Online via Zoom
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Dienstag, 28. Januar 2025 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Selbstwert

Entdecken, wertschätzen und herausfinden, wer ich bin

Ein positives Selbstwertgefühl gleicht einem geistigen Schutzschild oder einem mentalen Immunsystem: «Ich bin wertvoll, so wie ich bin» – wer mit dieser inneren Gewissheit im Leben steht, fühlt sich fähig, Herausforderungen zu bewältigen, Konflikte zu lösen oder auch mal Grenzen zu ziehen. Simona Zäh zeigt auf, wie Kinder ihren Selbstwert entwickeln und was sie hierfür von uns Eltern brauchen.

Leitung **Simona Zäh**
Mutter, Kursleiterin, systemische Beraterin, Lehrerin
Online via Zoom
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch

Mittwoch, 19. Februar 2025 | 20.00 bis 21.30 Uhr

Im Alltag liebevoll Grenzen setzen

Lasst uns über Konsequenzen sprechen

Wie können wir Grenzen setzen, ohne unsere Kinder anzumekern? Nicola Schmidt zeigt, wie wir so reden, dass Kinder uns zuhören und wie wir liebevoll Grenzen setzen. Mit Klarheit, Empathie und Spiegelung lassen sich Kinder viel besser regulieren als mit Lautstärke. Es gibt viele Alternativen zum Schimpfen – dieser Vortrag gibt Eltern wertvolle Umgangsformen fürs Familienleben.

Leitung **Nicola Schmidt**
Bestsellerautorin, Gründerin von artgerecht
Online via Zoom
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Mittwoch, 26. Februar 2025 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Jugend und Sucht

Fakten, Hilfen und Handlungsmöglichkeiten

Nach wie vor ist das Thema Sucht ein Tabu. Betroffene schämen sich darüber zu reden und versuchen es selbst zu lösen. Oft ist das Leben mit Sucht belastend für die ganze Familie. Du erhältst einen Überblick über Drogen, die aktuell im Umlauf sind, über deren Auswirkungen auf Konsumierende und wie du Suchtverhalten erkennst. Zudem wird derzeitige Sucht mit Eltern oder Partner tun können und wo du Hilfe und Rat bekommst.

Leitung **Letizia Maurer**, Suchtberaterin, psychosoziale Beraterin
Erwin Sommer, Präsident der ada-zh, Anlaufstelle Sucht
Online via Zoom
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch

Donnerstag, 13. März 2025 | 20.15 bis 21.45 Uhr

Starke Gefühle

So hilft die Burggemeinschaft-Methode

Angst? Wutausbrüche? Sorgen? Kinder müssen lernen mit vielen starken Gefühlen und Gedanken umzugehen. In diesem kurzweiligen Vortrag schildert Kinderarzt Dr. Joe Greisser, anhand vieler Beispiele aus dem Praxis- und Familienalltag, worunter Kinder seelisch leiden und wie du sie anhand der Burggemeinschaftsmethode bei ihrer Gefühlsregulation unterstützen kannst. Er geht auch auf Prägungen wie ADHS ein.

Leitung **Dr. Johannes Greisser**
Kinderarzt
Online via Zoom
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch



Donnerstag, 27. März 2025 | 20.00 bis 21.45 Uhr

Essen und die lieben Nerven

Wenn der Familientisch zum Konfliktherd wird

Viele Eltern sorgen sich um das Essverhalten. Streit und Konflikte gibt es an vielen Familientischen. Welche Rolle spielt das Essen im Familiensystem? Welche negativen Auswirkungen haben Zwang und Druck auf die Beziehung zum Kind? Wie lernen Kinder gesundes Essen zu mögen? Es werden moderne Entwicklungen von Ernährungstrends beleuchtet und aufgezeigt, wie eine entspannte Tischsituation zum neuen Alltag werden kann.

Leitung **Ronia Schifftan**
MSc Angewandte Psychologie, Ernährungspsychologin ZEP
Online via Zoom
Ort CHF 40.— pro Familie
Kosten
Anmeldung: www.elternrunde.ch

Anmeldung und Informationen

Detaillierte Informationen zu unserem Kursprogramm findest du auf unserer Homepage. Wir freuen uns auf deine Anmeldung.

www.elternrunde.ch

Wir danken der Stadt Baden sowie den Gemeinden Wettingen und Würenlos für die finanzielle Unterstützung.



bekannt aus dem Film "Von Kindern und Bäumen"

naturspielwald Baden

Eltern-Kind-Waldzeit
Ab 1 Jahr bis Eintritt Waldspielgruppe, Montag/Freitag

Waldspielgruppe
Ab 3 Jahren, 1-2 x wöchentlich

Waldschule
Kindergarten bis 2. Klasse, täglich

Waldfüx
4 bis 8 Jahre, samstags, 10 x jährlich

Waldhort
Im Anschluss an Spielgruppe, Kindergarten, Schule
Auch für externe Kinder
2 x wöchentlich bis 17.45 Uhr

Wald-Erlebnistage in den Ferien
Frühling, Sommer, Herbst

www.naturspielwald.ch

CHLOSTERGARTE KiTa

Klein und familiär
Verkehrarme Lage
beim Klosterpark

Klosterparkgässli 8, 5430 Wettingen
info@KiTaChlostergarte.ch, www.KiTaChlostergarte.ch

Die Kinderkrippen für alle
mit flexibler Kinderbetreuung in Baden und Lenzburg.

Unsere Krippen- und Hortstandorte:
Albstetten, Baden, Dättwil, Lenzburg, Derlikon,
Turgi, Untereggenhal, Wettingen, Würenlingen

Telefon 079 517 96 13
www.abbkinderkrippen.ch

BZB PLUS
Information · Beratung · Therapie

JUGEND BIS 25
KINDER & FAMILIE
FRÜH-ERKENNUNG
SUCHT

BZB+ · Mellingstrasse 30 · 5400 Baden
056 200 55 77 · www.bzbplus.ch · info@bzbplus.ch

playland Spielwaren
persönlich, kompetent, familiär.

seit 1966 in Wettingen

Karussell
Familienzentrum
Region Baden
Haselstrasse 6 | 5400 Baden

056 222 47 44
info@karussell-baden.ch
www.karussell-baden.ch

Jetzt Newsletter abonnieren & nichts mehr verpassen: