



Durchführung nach Vereinbarung

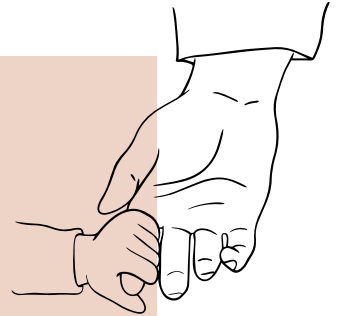


Ort nach Absprache

Elternbildung – **Jahreskurs** für **bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik**
Für Menschen, die ihren Alltag mit Kindern achtsamer, mit mehr Leichtigkeit
und entwicklungsgerecht gestalten möchten.

Was Dich erwartet - ein kleiner Einblick:

- Theoretische Inputs aus Traumaforschung und Entwicklungspsychologie
- Reflexionsübungen und Austausch in Kleingruppen
- Praktische Übungen bsp. Selbstregulation/Meditationen
- Ein sicherer Raum und Austausch von Gleichgesinnten
- Ein tieferes Verständnis für das Verhalten und die emotionalen Bedürfnisse der Kinder erlangen
- Begleitung ohne Schimpfen, Drohen oder Strafen - hin zu wertschätzenden Beziehungen
- Persönliche Reflexion: Welche Muster aus Deiner eigenen Kindheit beeinflussen heute Deine Reaktionen?
- Wie Konflikte nachhaltig gelöst werden können
- Praktische Lösungsstrategien: Wie kann ich mich selbst gut regulieren ... und vieles mehr!



**EINE REISE VON DER ERZIEHUNG ZUR BEZIEHUNG
UND EINE REISE ZU DIR SELBST**

Kursinformationen - Buchbare Formate & Kosten

Einzelmodul à 4 Stunden

für Gruppen bis max. 12 Teilnehmende

CHF 1'500

Gesamte Kursreihe / Jahreskurs (Durchführung ca. alle 6 Wochen)

8 Module à 4 Stunden

für Gruppen bis max. 12 Teilnehmende

CHF 10'800

Inbegriffen: Vorbereitung, Durchführung und Kursmaterialien

Separat: Raumkosten, Reisespesen und grössere inhaltliche Anpassungen

Durchführung: nach Vereinbarung, vor Ort in Ihrer Institution oder in Bern



Kursleitung: Lisa Werthmüller,
Psychologische Beratung - Traumasensible Elternbegleitung -
Fachberatung Pädagogik

Kursinhalte und Termine

Treffen 1: (Ver-)Bindungs- und Beziehungsorientierung – Mehr als eine Grundlage

Durchführung nach Vereinbarung | Dauer: 4 Stunden

- Warum bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik?
- Kinder als Teamworker: Wie funktioniert Zusammenarbeit?
- Jedes Verhalten von Kindern hat einen Sinn.
- Die emotionalen BASIS-Grundbedürfnisse.
- Von der Erziehung zur Beziehung.



Treffen 2: Die emotionale Landkarte – Gefühle verstehen und begleiten

Durchführung nach Vereinbarung | Dauer: 4 Stunden

- Die eigene emotionale Landkarte kennenlernen.
- Umgang mit elterlicher und kindlicher Wut.
- Co-Regulation: Kinder bei der Gefühlsregulation unterstützen.
- Strafen und Konsequenzen kritisch reflektieren.



Treffen 3: Wo komme ich her? Eigene Muster verstehen

Durchführung nach Vereinbarung | Dauer: 4 Stunden

- Biografiearbeit: Aus der Vergangenheit lernen.
- Reflexion des eigenen Selbstbildes.
- Verbindung zu sich selbst herstellen.
- Anerkennen, was war – Loslassen und Neubeginn.



Treffen 4: Alltag mit Leichtigkeit gestalten

Durchführung nach Vereinbarung | Dauer: 4 Stunden

- Der Rahmen unseres Zusammenlebens.
- Übergänge im Alltag erfolgreich gestalten.
- Verhalten lesen und Konflikte verstehen.
- Wertschätzender Dialog und Konfliktlösung.



Treffen 5: Gefühlsregulation und Selbstfürsorge

Durchführung nach Vereinbarung | Dauer: 4 Stunden

- Manchmal werde ich laut und verliere die Nerven
- Praktische Übungen zur Selbstregulation.
- Vertieftes Verständnis über eigene «Trigger»
- Mein inneres Kind kennenlernen.

Treffen 6: Innere Kind Arbeit



Durchführung nach Vereinbarung | Dauer: 4 Stunden

- Vertiefung innere Kind Arbeit
- Mein Schattenkind – meine verletzten Anteile.
- Mein Sonnenkind – meine Ressourcen.



Treffen 7: Raum für Dich und deine Fragen



Durchführung nach Vereinbarung | Dauer: 4 Stunden

- Austausch, Lernen von der Gruppe.
- Eigene Beispiele.
- Q & A Raum für individuelle Fragen.



Treffen 8: Rückblick und Ausblick



Durchführung nach Vereinbarung | Dauer: 4 Stunden

- Reflexion und Austausch.
- Meine Erkenntnisse und neuen Gedanken.
- Erfolge feiern und Perspektiven entwickeln.
- Verabschiedung und Vernetzung für die Zukunft.



Warum dieser Kurs?

Du möchtest liebevolle, stressfreie Beziehungen zu Deinen Kindern aufbauen.

Du willst Machtkämpfe und Konflikte im Alltag reduzieren.

Du bist bereit, Dich mit Deinen eigenen Mustern zu beschäftigen und neue Wege zu gehen.

Interesse geweckt? Möchten Sie den Jahreskurs oder einzelne Module für Ihre Institution buchen?

Gern bespreche ich mit Ihnen den passenden Rahmen, Zielgruppe und mögliche Termine.

Kontakt: lisa.werthmueller@bluwin.ch oder mit QR-Code

Kontaktieren Sie mich für eine unverbindliche Anfrage oder ein Vorgespräch.