

ONLINE VORTRAG (in Kooperation mit der VHS)

Das kleine Glück im Familienalltag - Wege aus dem Mental Overload

Montag, 19.04.2021 von 19.30-21.45 Uhr

Beschreibung: Familie im 21. Jahrhundert stellt uns oft vor besondere Herausforderungen. Die idyllische Idee von Familie, die dem Kinderwunsch vorangeht, prallt mit der Alltagsrealität zusammen. Gerade haben wir noch davon geträumt, mit den Kindern im Gras zu liegen und die Wolken zu beobachten und im nächsten Moment finden wir uns zwischen Babywindeln und Kitaschließtagen, Abgabeterminen und Krabbelgruppen, Meetings und einer Familienlogistik wieder, die jedes mittelständische Unternehmen in den Schatten stellt. Hinzu kommen die eigenen Vorstellungen von Elternrolle und gesellschaftlichen Erwartungen. Corona hat diese Baustellen noch einmal verstärkt und besonders auch die Schwachstellen im System deutlicher aufgezeigt. Was kann ich konkret tun, um in meiner Familie mehr Glücksmomente zu schaffen und mich dem Stress besser zu entziehen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Elternabend, der sowohl theoretisches Wissen zu diesem Thema, also auch einen Workshopteil beinhaltet, indem jeder individuell schauen kann, wo sich das kleine Glück im Familienalltag versteckt und wie ich es vergrößern kann. Es gibt einen ganzen Toolkoffer an Möglichkeiten, den Sie direkt in den Alltag integrieren können. Wir müssen unser Glück nicht dem Zufall überlassen, sondern können es selbst in die Hand nehmen.

Hinweis: Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Purzelbaum statt. Die Teilnahme ist mit den gängigen Endgeräten (PC, Notebook, Tablet, Smartphone) und Betriebssystemen (Windows, iOS, Android) möglich. Wir empfehlen die Nutzung des Browsers Google Chrome in seiner aktuellsten Version. Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein (idealerweise mindestens 18Mbit/s im Download und 1 Mbit/s im Upload). Ggf. benötigen Sie eine Webcam und ein Headset, um sich am Vortrag zu beteiligen.

Das Familienzentrum Purzelbaum übernimmt die Kosten.

Kursnummer: 21001

Anmeldung: Online www.vhs-vor-ort.de oder unter: 05250/996194