

Online-Workshop

Von Anfang an ein starkes Selbstwertgefühl

11. Mai 2021 - 19h30



Inhalt

Jesper Juul, der dänische Familientherapeut und Buchautor, prägte den Begriff des Selbst(wert)gefühls. Dabei unterscheidet er zwischen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen bedeuten, vertrauen in seine Fähigkeiten zu haben und wird vor allem durch Leistung und Lob aufgebaut. Das Selbstwertgefühl hingegen ist unser innerer Kern unser Anker und Kompass. Unseren Wert, den wir uns geben. Ein starkes Selbstwertgefühl, entwickeln wir Menschen, wenn wir als Kinder erlebt haben das wir gesehen und wahrgenommen wurden.

Ein starkes Selbstwertgefühl ist ein wichtiger Bestandteil, um sich als Mensch wohlzufühlen. Es hilft uns, um mit andern harmonische Beziehungen einzugehen und ist das beste Fundament für das Lernen. Lernen in der Schule und im Leben überhaupt.

Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl erfahren, dass sie etwas bewirken und schwierige Situationen meistern können. Sie begegnen dem Leben mit mehr Zuversicht und Vertrauen.

Als Vater oder Mutter geben wir wohl jeden Tag unser Bestes, unsere Kinder so zu begleiten und zu erziehen,

dass sie zu gesunden, selbstbewussten Menschen heranwachsen, die für das Leben gewappnet sind. Gerade in der heutigen Zeit, ist es aber manchmal schwierig, sich zu orientieren. Wir sind oft auf uns selbst gestellt, da sich gesellschaftliche Normen und Werte mehr und mehr auflösen.

Wenn wir Eltern selber als Kinder nicht so begleitet wurden, dass unser Selbstwert gestärkt wurde, fehlt uns der innere Anker, der innere Kompass, die Sicherheit unsere Kinder klar und einfühlsam zu begleiten. Nicht selten greifen wir dann auf Erziehungsstrategien zurück, die uns geprägt haben und schmerzhaft für uns sind.

Es braucht Mut und Selbstmitgefühl solche eingefahrenen Muster zu durchbrechen. Gemeinsam mit ihrem Kind können sie als Eltern wachsen und auch ihr Selbstwertgefühl stärken.

Wer sollte teilnehmen?

Dieser Abend vermittelt die Ansätze des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul und möchte Eltern Inspirationen für einen bereichernden Familienalltag geben.

Ihre Kursleiterin: Nicole Daenzer



- Pädagogin, zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern
- Trainerin für Mindfulness in Organisationen
- Familienberaterin nach Jesper Juul (IGfB)
- Familylab-Seminar & -Elterngruppenleiterin
- Geschäftsleiterin der Momokitas (momokita.ch)

Kursdatum:

Dienstag, 11. Mai 2021 um 19h30, Dauer max. 2 Std.

Kosten:

SFr 50,-, für Eltern der Momo Kita ist der Kurs kostenlos.

Anmeldung:

Anmeldungen bis zum 7. Mai 2021

Per Email an nicole.daenzer@momokita.ch oder per WhatsApp an +41 (0) 79 671 10 41.

„Kinder brauchen Eltern, die bereit sind, gemeinsam mit ihnen zu wachsen“ (Jesper Juul)