

Fachtagung Elternbildung Emotionale Kompetenz fördern

Freitag, 14. September 2018, 09.00-14.00 Uhr
SPES Familien-Akademie, 4553 Schlierbach, Panoramaweg 1

Ablauf

- 09.00 Uhr **Eintreffen**
09.30 Uhr **Eröffnung** durch *Mag. Franz Schützeneder*, Leiter des Familienreferates OÖ
- 09.45 Uhr **Hauptreferat anschließend Diskussionsrunde**
Mag.^a Heide-Marie Smolka
Machbarkeit des Glückhseins. Die Anwendung der Positiven Psychologie für die Elternbildung
- 11.00 Uhr **Pause und Austausch**
- 11.30 Uhr **Beginn Workshops**
WS 1: **Mag.^a Heide-Marie Smolka**
Noch mehr Glück. Praktische Anwendungen für den Alltag.
WS 2: **Brigitte Einicher**
Raus aus dem Perfektionismus! - Burnout-Prophylaxe für Eltern
WS 3: **Kerstin Bamminger**
Positive Sprache ...oder: die heimliche Kraft kleiner Worte und wie wir sie gut im Alltag mit Kindern nutzen
WS 4: **Uly Paya**
Philosophieren mit Kindern - Was und wie will ich leben?
WS 5: **DI Peter Jungmeier**
Mehrwert durch Kooperationen generieren!
- 13.30 Uhr **Zusammenführen der Ergebnisse** aus den Workshops, Resümee
14.00 Uhr **Ende der Fachtagung**

Die Fachtagung findet statt in Kooperation mit

Die Machbarkeit des Glücklichs

Die Anwendung der Positiven Psychologie für die Elternbildung

Glückliche Menschen sind nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder, kreativer, kommunikativer und lernbereiter. Deshalb ist dieses Thema im pädagogischen Bereich von besonderer Wichtigkeit. Die Positive Psychologie und insbesondere die Glücksforschung liefern leicht anwendbare und alltagstaugliche Strategien zur Erhöhung des persönlichen Glückslevels. Der lösungsorientierten Ansatz führt zu einer neuen Grundhaltung, die schon den Kleinsten vorgelebt und beigebracht werden kann.

Inhalte

- Die Grundhaltung der Positiven Psychologie
- Was ist Glück?
- Ergebnisse der Glücks- und Gehirnforschung und wie sie für den Alltag umsetzbar sind
- Trainieren positiver Emotionen
- Glückstools
- Thema Einstellung: halbvoll oder halbleer?
- Bodyfeedback
- Wahrnehmung von Entscheidungsfreiheit
- Perspektivenwechsel, Distanzierung von Problemen

Mag. ^a Heide-Marie Smolka

ist Psychologin und Inhaberin der Firma Glückstraining. Als Glücksexpertin ist sie einerseits in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Vortragende tätig, hat sich aber auch als Autorin mehrerer Sach- und Schulbücher einen Namen gemacht. Fernsehen und Rundfunk laden sie gerne als Expertin zu Interviews ein. Ihr gelingt es, die Ergebnisse der Glücks- und Gehirnforschung sehr anschaulich und alltagstauglich in die Anwendung zu bringen.



© Smolka

Glückstraining

www.glueckstraining.at

Workshop 1

Noch mehr Glück. Praktische Anwendungen für den Alltag

In diesem Workshop geht es um die Praxis. Ich stelle dafür das Modell des Stimmungsraumes vor sowie einige praktische Beispiele und Übungen, mit denen es möglich ist, im Alltag mehr Lebensfreude und Leichtigkeit zu verspüren. Wichtig ist mir dabei stets, dass die Anwendung sehr alltagstauglich ist.

Mag.^a Heide-Marie Smolka

ist Psychologin und Inhaberin der Firma Glückstraining. Als Glücksexpertin ist sie einerseits in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Vortragende tätig, hat sich aber auch als Autorin mehrerer Sach- und Schulbücher einen Namen gemacht.



© Smolka

Publikationen

Bücher für Kinder

Mein Glückstraining (Unterrichtsmaterial ab 9 Jahren)

Bertl und Adele suchen das Glück

Bertl und Adele treffen Herrn Grant

Hörspiel: Bertl und Adele

Bücher für Erwachsene

Zum Glück mit Hirn

Mein Glücks-Trainingsbuch

Vorhang auf fürs Glück Hörbücher: Tankstelle für die Seele, Hawaii für die Mittagspause,

Mein Hamsterrad mein Leben und ich

Raus aus dem Perfektionismus! - Burnout-Prophylaxe für Eltern

Besonders Mütter sind in der heutigen Leistungsgesellschaft sehr gefährdet, sich völlig zu verausgaben und letztendlich auszubrennen! Kinder, Familie, Beruf, Haushalt, vielfältige andere Verpflichtungen .. all das unter einen Hut zu bringen, dabei glücklich und ausgeglichen zu bleiben, ist alles andere als einfach! Der an sich selbst gestellte Perfektionismus und der Drang zu ständiger Leistungsoptimierung lassen kaum Zeiträume für die Stillung eigener Bedürfnisse. Doch die Gefahr ist groß, dass sich das Hamsterrad ständig schneller dreht und irgendwann nicht mehr zu stoppen ist - dann plötzlich schleichen sich diese Glücksvampire ein: die Unzufriedenheit, das Gefühl, eine unzulängliche Mutter/Hausfrau/Geliebte zu sein, den Herausforderungen nicht im nötigen Ausmaß gewachsen zu sein.

Wie wir angespannten Müttern (in Eltern-Kind-Zentren, bei Elternbildungsveranstaltungen, bei Elternabenden im Kindergarten,...) helfen können, aus diesem Teufelskreis zu entrinnen, ein gesundes Maß an Egoismus zu entwickeln und wieder ein kleines bisschen dieser Leichtigkeit von früher zu erlangen, das werden wir in diesem interaktiven Workshop gemeinsam erarbeiten!

Interaktive Inhalte des Workshops:

- Impulse zur Anregung von offenen und ehrlichen Gesprächen / Diskussionen im Ekiz, offenen Treff,...
- Energietankstellen finden – wo und wie können sich Mütter/ Väter kleine „Time-outs“ organisieren
- Anregungen für bessere Vernetzung unter Müttern
- Ideen zur Entschleunigung des Alltags
- Gelassenheit als Zauberschlüssel
- Wertschätzung schenken und Wertschätzung erhalten
- Nervenbalsam für Akutfälle- Kurzentspannung für zwischendurch
- Natur als Therapiezentrum nutzen
- Zeitmanagement- Ideen für den Haushalt
- Liebespaar bleiben in der Elternschaft – bleibendes Geschenk oder permanente Beziehungsarbeit?

Brigitte Einicher

25 Jahre Kindergartenleiterin in Linz (1976-2001)
Seit 2002 als Elternbildnerin in ganz OÖ tätig



© cityfoto.at

POSITIVE SPRACHE ... oder: die heimliche Kraft kleiner Worte und wie wir sie gut im Alltag mit Kindern nutzen.

Nicht. Aber. Müssen. Der Kommunikationsstil vieler Menschen ist eher negativ statt positiv geprägt, problemorientiert statt lösungsorientiert, trennend statt verbindend. In dem Workshop geht es darum sich die eigenen Sprachmuster und Prägungen anzusehen und zu optimieren, damit man im Umgang mit Kindern und allen Mitmenschen klarer, verständlicher, mitfühlender und positiver ausdrücken kann, was man meint.

In Übungen können wir selbst erfahren, wie es sich anfühlt manche "gut eintrainierten" Wörter oder Redewendungen auszutauschen und so in kleinen Schritten zu einem achtsameren Umgang mit unseren Mitmenschen und letztlich auch uns selbst kommen.

Kerstin Bamminger

Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, Kindergarten- u. Hortpädagogin, 3-fache Mama

Selbständig als psychosoziale Beraterin und Coach mit Schwerpunkt Mamas, Familien, Beziehungen

BEZIEHUNGSweiseLEBEN

MAMAKademie

www.beziehungsweiseleben.at



© Hausrigger Photography

Philosophieren mit Kindern

"Wie komme ich zum Glück?" und "Wie wollen wir leben?" - Philosophieren als neues Bildungsprinzip und Kulturtechnik

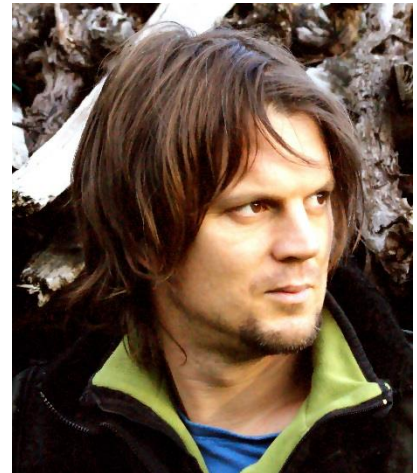
Das "Philosophieren mit Kindern" ist eine Kulturtechnik, die es gleichermaßen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ermöglicht, zu Lebensfragen zu forschen.

Im Spannungsfeld zwischen der digitalisierten Welt und der zunehmenden Ohnmacht des Individuums braucht es auch neue Bildungskonzepte im Umgang damit. Das Philosophieren könnte dabei als Bildungsprinzip in Schulen und Einrichtungen eine zeitgemäße Antwort für diese großen Lebensfragen darstellen.

Im interaktiven Workshop und Vortrag von Uly Paya, der seit über 13 Jahren in das Philosophieren in Österreich salonfähig machen versucht, können Sie die Kraft des Philosophierens selber erleben und einen ersten Einblick in diese spezielle Gesprächstechnik erhalten.

Uly Paya

Uly Paya ist zertifizierter Erwachsenenbildner sowie ausgebildeter Trainer für das "Philosophieren mit Kindern". Er hat 2009 die Akademie "Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen" gegründet und leitet sie seither. Die praktischen Erfahrungen im Philosophieren (seit 2005) sowie jene aus seiner langjährigen pädagogischen Tätigkeit als Lehrer (seit 2001) oder Zivildienstler im Kindergarten gibt er in den Ausbildungen weiter. Seine Berufung und Leidenschaft als Physiker, Maler und Musiker lässt er zudem in diese Arbeit mit einfließen.



© Philo KG

Akademie "Philosophieren" mit Kindern & Jugendlichen

www.kinder-philosophieren.at

Mehrwert durch Kooperationen generieren!

Elternbildung ist eine Aufgabe, die von zahlreichen Organisationen zu verschiedenen Themen wahrgenommen wird. Oftmals werden ähnliche Angebote parallel angeboten und das Zustandekommen dieser Veranstaltungen wird dadurch erschwert.

In diesem Spezial-Workshop werden nicht nur die Schwierigkeiten und Blockaden durchleuchtet, die Kooperation erschweren oder gar verhindern, sondern auch die Perspektiven und „Gewinnchancen“ gelingender Zusammenarbeit aufgezeigt.

DI Peter Jungmeier

Seit 1997 in der SPES Zukunftsakademie als Prozessbegleiter, Moderator, Trainer und Personalentwickler tätig; Systemischer Coach, Persönlichkeitstrainer, Agrarökonom; Schwerpunkte sind Organisations- und Personalentwicklung; Führungskräfte- und Teamtrainings.

SPES Zukunftsakademie
Zukunftsfähiges Wirtschaften
www.spes.co.at



© SPES

Infos

www.spes.co.at/fachtagungelternbildung oder bei Frau Mag. Appelt unter **Tel. 07582/82123-70** oder appelt@spes.co.at (SPES Familien-Akademie)

Anmeldung

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um Ihre verlässliche Anmeldung bis **11. September 2018** unter office@spes.co.at oder direkt auf www.spes.co.at/fachtagungelternbildung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Tagungsbeitrag

Die Teilnahme an der Fachtagung ist **kostenlos!**

Zielgruppen

Die Fachtagung wendet sich an alle Interessierten und Verantwortlichen in der Elternbildung und Elternbegleitung: Pädagog/inn/en, Tagesmütter/ Tagesväter, Leiter/innen und Mitarbeiter/innen der Eltern-Kind-Zentren, Elternbildner/innen und Eltern-Kind-Gruppenleiter/innen, sowie Vertreter/innen aus EKIZ, Beratungsstellen, der Kinder- und Jugendhilfe, Gemeinden und Pfarren.

Fortbildung Oö. Kinderbetreuungseinrichtungen

„Der Besuch dieser Veranstaltung kann im Sinne des § 11 Abs. 1 und 2 des Oö. Kinderbetreuungs-Dienstgesetzes 2014 für das Arbeitsjahr 2018/2019 auf das Fortbildungskontingent der daran teilnehmenden Pädagog/inn/en in oö. Kinderbetreuungseinrichtungen angerechnet werden.“

Kinderbetreuung

Sollten Sie Kinderbetreuung benötigen, bitten wir sie **bis spätestens 11. September 2018 um Ihre Anmeldung** mit Namen und Alter des Kindes an office@spes.co.at.

Dokumentation der Fachtagung

<http://www.spes.co.at/fachtagungelternbildung>