

Workshopreihe Achtsamkeit & Pädagogik

Steve Heitzer in Kooperation mit dem KBW & Elternbildung
Vorarlberg und *Mit Kindern wachsen*



NETT war gestern – was hilft Erwachsenen und Kindern heute? Workshop-Reihe Achtsamkeit & Pädagogik.

Früher war der Umgang mit Kindern autoritär. Heute wollen viele Eltern und PädagogInnen mit Kindern "nett" sein. Aber wenn wir damit nicht weiterkommen, fallen wir schnell in alte Muster zurück. Wenn "nett" nicht geht, was dann?

Was brauchen Kinder heute, was brauch ich selbst - gerade in Konflikten und Krisen? Was gibt uns Orientierung und den Kindern Halt?

Ob wir als Eltern mit Kindern leben oder als Pädagog:innen mit ihnen arbeiten – unsere Kinder sind unser Kurs, unsere Ausbildung für's Leben.

Workshop 1, 25.Okt. 22 GRATIS zum Kennenlernen – freiwillige Spenden zur Deckung der Raumkosten erbeten!

Kurs-Kosten gesamt: EUR 150, Ermäßigung (v.a. für Eltern) möglich.

Anmeldung: steve@steveheitzer.at +43 680 55 25 721, Begrenzte TN-Zahl!

Gratis -Workshop 1 Zwischen Erklären und Schimpfen – wie mit Kindern

achtsam sprechen? 25.Okt 2022. Oft reden und reden wir uns in brenzligen Situationen den Mund fusselig und glauben, dass wir die Frustration weg-erklären und diskutieren können. Oder wir versuchen Kinder zu überreden, anstatt selbst Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen.

Wie geht Autorität ohne *autoritär* zu sein? Wie geht das mit dem so genannten "Grenzsetzen"? Haben wir den Mut zum Buh-Mann, zur Buh-Frau?

Workshop 2 Kinder können Krise – was können wir Kindern zumuten? 15.Nov

2022: Das Leben ist schön, aber „heile Welt“ hilft uns nicht weiter. Wir dürfen uns dem Leben stellen, wie es eben ist – auch wenn es gerade schwierig ist, wenn wir leiden, wenn es kriselt. Kinder dürfen wie Erwachsene auch traurig, frustriert und wütend sein. Und niemand muss etwas falsch gemacht haben, oder daran Schuld sein. Zu viel Sorge schwächt unsere Kinder. Trauen wir auch ihnen zu, was uns das Leben zumutet.

Workshop 3 Kindliche Aggression und Gewalt – was tun, wenn Kinder

handgreiflich werden? 29.Nov 2022: Wenn Kinder Konflikte austragen gibt es pädagogische Irrwege: Manche Erwachsene mischen sich viel zu schnell ein, poltern, drohen oder strafen, oder „lösen“ jeden Streit für die Kinder. Andere mischen sich gar nicht ein, selbst wenn Kinder grob werden, nach dem Motto: „Die machen sich das schon selber aus...“. Autoritär oder laissez faire? Und wie sieht der schwierige aber für alle lohnende Weg dazwischen aus? Und was, wenn Kinder ständig über Grenzen gehen, und ein Teufelskreis beginnt?

Workshop 4 „Mal runterkommen“ - Entschleunigen und Ankommen im Hier und Jetzt – ist das auch mit Kindern möglich? 13.Dez 2022 :

Ankommen statt vorankommen - eine der wichtigsten Lektionen für das ganze Leben. Im Alltag sind wir oft getrieben. Alles muss schnell gehen, wir haben kaum Zeit. Und wir sind mit den Gedanken oft ganz wo anders als dort, wo das Leben stattfindet. Aber Kinder holen uns heraus. Sie brauchen und fordern uns hier und jetzt. Mit ihnen können wir lernen, uns einzulassen und zugleich Abstand zu nehmen – Empathie und gesunde Distanz! Alltag mit Kindern ist unser Achtsamkeitsseminar.

Workshops jeweils dienstags 19 – 21.30 Uhr. **Ort:** Zentrum für Achtsamkeit und Familie, 6840 Götzis, Flurgasse 6. Änderungen Termine und Ort vorbehalten.

Kursleiter: Mag. Steve Heitzer, Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe. Fortbildungsreferent und Retreat-Leiter, über 20 Jahre Erfahrung mit Kindern, Eltern und Familien. Artikel bei www.mit-kindern-wachsen.de, www.ave-institut.de und www.ethik-heute.org. Autor des Buches *Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit*, Arbor-Verlag 2016. www.steveheitzer.at