

eltern
W E R K S T A T T

2025 | 26



Eltern-Kind-Zentrum Salzburg

F. W.-Raiffeisenstraße 2, 5061 Elsbethen

Tel. 0662 8047-7560

office@bildungskirche.at

www.bildungskirche.at

Informationen

Was ist eine ?

Eine ElternWerkstatt ist ein Elternbildungsangebot, das vom Bundeskanzleramt gefördert wird. Je nach Dauer unterscheiden wir 1-teilige und 2-teilig geblockte ElternWerkstätten. Eine 1-teilige ElternWerkstatt dauert 1,5 bis 2 Stunden, eine 2-teilig geblockte mindestens 3 Stunden. Bitte beachten Sie, dass geförderte Angebote ausschließlich so gebucht werden können, wie im Bildungs-Anzeiger ausgewiesen. Eine Anmeldung der TeilnehmerInnen ist notwendig, da für die aktive Arbeitsweise der ElternWerkstatt die ideale TeilnehmerInnenzahl zwischen 8 und 15 TeilnehmerInnen liegt und diese nicht überschritten werden sollte.

Was ist das Besondere der ?

In einer ElternWerkstatt steht das aktive Mittun der TeilnehmerInnen im Mittelpunkt. Die ReferentInnen geben Impulse, gehen auf Fragen ein und arbeiten mit teilnehmerInnenorientierten Methoden. In der Auseinandersetzung mit Erziehungsthemen wird das eigene Erziehungsverhalten reflektiert. Die Aufmerksamkeit wird in Richtung Veränderung, Verbesserung und möglicher Lösung gerichtet.

Wie komme ich zu einer ?

Sie als Leiterin/Leiter einer örtlichen Einrichtung des Katholischen Bildungswerkes, Eltern-Kind-Zentrums, Frauentreffs können direkt mit den ReferentInnen in Kontakt treten, Termine und Themen etc. vereinbaren. Telefonnummern und E-Mail-Adressen der ReferentInnen finden Sie im BildungsAnzeiger und im internen Bereich unserer Website: www.bildungskirche.at

Für die organisatorische Begleitung soll es vor Ort eine Person geben, die für Anmeldungen, Räumlichkeiten, Arbeitsmaterialien etc. zuständig ist und als Ansprechperson für die TeilnehmerInnen zur Verfügung steht. Sie soll auch den Rückmeldebogen, der nach Abschluss der ElternWerkstatt für das Bundeskanzleramt gemacht werden muss und per Mail zugeschickt wird, ausfüllen. Andere Institutionen, Gruppen, Personen, die sich für eine ElternWerkstatt interessieren, können sich im Eltern-Kind-Zentrum mit Frau Bettina Rieser in Verbindung setzen.

Wie finanziert sich eine ?

Normalerweise haben Sie als Veranstalterin/Veranstalter einen Honoraranteil von € 30,- pro Veranstaltungsteil zu tragen. Als besondere Unterstützung werden im Bildungsjahr 2025/2026 jedoch alle ElternWerkstätten zur Gänze gefördert, d.h. der Selbstbehalt für Sie entfällt. Honorar und Fahrtkosten übernimmt das Eltern-Kind-Zentrum Salzburg.

Gruppenangebote der ?

Mit unseren regionalen Gruppenangeboten wollen wir Ressourcen, Zeit und Fahrtkosten sparen. Bitte nehmen Sie mit der Referentin/dem Referenten für Ihre Region Kontakt auf.

Organisation

Thema aussuchen

Die Leiterin/der Leiter einer Einrichtung (Katholisches Bildungswerk, Eltern-Kind-Zentrum, Frauentreff) tritt mit der Referentin/dem Referenten in Kontakt, legt Termin und Thema fest und vereinbart alle Details: z. B. Raum, Spezifika vor Ort, wird mit mehr TeilnehmerInnen gerechnet, gibt es eine spezielle Zielgruppe, usw.

Raum reservieren

Die Veranstaltung in unserer Werbeabteilung des Katholischen Bildungswerkes Salzburg, mit Angabe von Datum, Ort, Uhrzeit, TeilnehmerInnenbeitrag, Kontakt für Anmeldung melden und Werbezettel bestellen (A3, A4, DIN lang) - am schnellsten über den internen Bereich unserer Website. Auf Basis dieser Angaben werden die fertig ausgefüllte Honorarnote und der Projektbericht ein bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

Werbeabteilung:
Tel. 0662 8047-7510
office@bildungskirche.at

Circa eine Woche vor der Veranstaltung noch einmal mit der Referentin/dem Referenten Kontakt aufnehmen und genauere Details besprechen: ab wann der Raum geöffnet ist, wie viele TeilnehmerInnen kommen und ob noch etwas gebraucht wird.

Sollte die ElternWerkstatt abgesagt werden, bitte die Referentin/den Referenten und das Eltern-Kind-Zentrum Salzburg verständigen.

Am Tag der Veranstaltung:
Raum herrichten, die Referentin/den Referenten empfangen

TeilnehmerInnenbeitrag kassieren

TeilnehmerInnen und die Referentin/den Referenten der ElternWerkstatt begrüßen

Nach der Veranstaltung:
Das Abrechnungsformular ausgefüllt und unterschrieben der Referentin/dem Referenten mitgeben.

Den automatisierten, per Mail zugeschickten Feedbackbogen beantworten und abschicken.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN IST:

Mag. Bettina Rieser
Pädagogische Mitarbeiterin
Tel. 0662 8047-7566
bettina.rieser@bildungskirche.at

Für die Förderung danken wir dem

 Bundeskanzleramt



Ingrid Achatz-Leithold MSc
Pädagogin, Psychosoziale Beraterin,
Erwachsenenbildnerin

WENN DIE WELT ZU INTENSIV WIRD ...

Hochsensible Kinder verstehen, stärken, begleiten

Ist Ihr Kind von Lärm, Trubel oder neuen Situationen leicht überwältigt und reagiert auf diese Reize irgendwie intensiver als andere Kinder? Bemerkt es Details, die Ihnen und anderen entgehen? Dann ist es vielleicht hochsensibel. In diesem Workshop erfahren Eltern, was genau das bedeutet und wie sie ihr Kind liebevoll und stärkenorientiert unterstützen können.

1-teilige ElternWorkstatt



Barbara Beihammer
Zert. Lebens-, Trauer- und Sterbebegleiterin,
Humanenergetikerin, Elternbildnerin

TRÄNEN, TRAUER, HOFFUNGSSCHIMMER

Große und kleine Trauermomente?

Der 2-Jährigen fällt beim Schleckern die Kugel Eis auf den Boden. Der Papa/die Mama hält sein/ihr Versprechen nicht, beim ersten Fußballspiel dabei zu sein. Erwachsene assoziieren Trauer hauptsächlich mit dem Tod! Kinder spüren diesen intensiven Verlustschmerz aber auch, wenn das Lieblingskuscheltier verloren geht. Oder eben, wenn die Kugel Eis hinunterfällt. Gemeinsam versuchen wir uns auf das Thema Trauer in all seinen Facetten einzulassen und heilende Lösungen zu finden.

1-teilige ElternWorkstatt



Sandra Brückl-Kleinhapp
Dipl. Elternbildnerin, Erziehungsberaterin,
Family-Support-Trainerin

VORSICHT EXPLOSIONSGEFAHR!

Und plötzlich bist du die gemeinste Mama von allen!

Türen knallen, Tränen fließen, Schimpfwörter stehen an der Tagesordnung? Was steckt hinter den emotionalen Ausbrüchen Ihres Kindes? Ist das schon die Pubertät? Finden Sie heraus, wie Sie Konflikten während dieser explosiven Zeit vorbeugen, die Beziehung zu Ihrem Kind stark halten, und bekommen Sie eine Idee davon, wie sich Ihre Rolle als Mutter oder Vater für die folgende Zeit der Identitätsfindung verändern darf.

1-teilige ElternWorkstatt



Sandra Brückl-Kleinhapp
Dipl. Elternbildnerin, Erziehungsberaterin,
Family-Support-Trainerin

WAS TUT SICH SO AM PAUSENHOF?

Wie soziale Themen den Schulerfolg deines Kindes beeinflussen

Plötzlich nicht mehr BFF! Der Lukas lädt nur Martin ein! Nicht gewählt beim Völkerball!

Soziales Lernen fordert dein Kind im Schulalltag mindestens so sehr wie das Erlernen von Rechnen, Schreiben und Lesen. Wie kannst du es dabei gut begleiten? Wann halten sich Eltern lieber im Hintergrund? Und was haben ihre eigenen Erfahrungen mit dem Ganzen zu tun?

1-teilige ElternWorkstatt



Barbara Dürr
Kindertuintherapeutin, Heilpraktikerin

KINDERTUINA

Rasche Hilfe für Ihr Kind

In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie Informationen zu Kindertuina und ihren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Mit speziellen, leicht zu erlernenden Griff-techniken können Heilungsprozesse positiv beeinflusst werden. Sie erfahren Wissenswertes zum Einsatz von Kindertuina bei:

- Husten und Schnupfen
- unruhigem Schlafen
- Ängstlichkeit und anderen Themen

Hinweis: Gegen einen Unkostenbeitrag von € 1,- erhalten Sie ein Skriptum.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Barbara Dürr
Kindertuintherapeutin, Heilpraktikerin

KINDERTUINA

Entwicklung des Kindes

Welche Fragen und Probleme können bei den unterschiedlichen Entwicklungsphasen wie z. B. Trotzphase, Pubertät oder bei Schulthemen auftreten? In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie Informationen zu Kindertuina und wie Sie Ihre Kinder bei Themen rund um die Entwicklung mit einfach zu erlernenden Grifftechniken unterstützen können.

Hinweis: Gegen einen Unkostenbeitrag von € 1,- erhalten Sie ein Skriptum.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Michaela Eisl BSc
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin,
IntuSense® Coach

ROUTINEN ALS ANKER IM FAMILIEN-ALLTAG

Dein Weg zum sicheren Hafen

Der hektische Familienalltag kann eine echte Herausforderung sein. Doch klare Routinen bringen Ruhe und Geborgenheit zurück – sie sind wie Leuchttürme, die den Weg in einen sicheren Familienhafen weisen. Feste Abläufe wie regelmäßige Schlafenszeiten oder kleine Rituale im Alltag zu verankern, bringt ein Gefühl von Sicherheit und Zusammenhalt. Diese Struktur schenkt nicht nur den Kindern Vertrauen, sondern auch den Eltern mehr Gelassenheit.

1-teilige ElternWerkstatt



Mag. Eva Fernsebner-Hammer
Neuromotorische Entwicklungstrainerin,
Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

ALLERGISCH AUF BUCHSTABEN ODER ZAHLEN?

Legasthenie oder Dyskalkulie frühzeitig erkennen

Der Verdacht auf Legasthenie oder Dyskalkulie wird häufig bei Kindern im Schulalter geäußert. Gibt es jedoch schon frühere Anzeichen, die darauf hinweisen können? Was genau bedeutet Legasthenie oder Dyskalkulie? Wie kann das festgestellt werden? Was sind die nächsten Schritte? Und wie erkläre ich es meinem Kind? All diese Fragen klären wir gemeinsam, damit Eltern ihre Kinder bestmöglich unterstützen können.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Mag. Eva Fernsebner-Hammer
Neuromotorische Entwicklungstrainerin,
Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

SCHON REIF FÜR KINDERGARTEN UND SCHULE?

Reflexe – Fundament für neuromotorische Kindergarten- und Schulreife

Primäre Reflexe bilden die Basis für neuromotorisch reife Kinder, die damit die Voraussetzung für entspannte und erfolgreiche Kindergarten- und Schuljahre haben. In dieser ElternWerkstatt erfahren Sie, warum primäre Reflexe eine Schlüsselrolle bei Entwicklung, Verhalten und Lernerfolg spielen, woran Sie neuromotorische Kindergarten- und Schulreife erkennen und mit welchen Übungen Sie den Reifeprozess fördern können.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Renate Fuchs-Haberl
Benaudira-Hörtrainerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Referentin für Moderne Matriarchatsforschung

VOM OHR INS GEHIRN – UND DANN?

Zentrale Hörverarbeitung bei Kindern verstehen und fördern

Viele Kinder hören gut – und verstehen trotzdem nicht, was gesagt wird. Die Ursache kann eine eingeschränkte zentrale Hörverarbeitung sein. Weil das Gehirn Sprache nur unvollständig verarbeitet, wird Zuhören anstrengend und die Konzentration erschwert, während Ablenkung und Müdigkeit zunehmen. In dieser ElternWerkstatt erfahren Sie, wie Hörverarbeitung funktioniert, woran Sie Auffälligkeiten erkennen und wie gezieltes Hörtraining helfen kann.

1-teilige ElternWerkstatt



Angelika Kofler-Gutfertinger BSc
Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

ACHTSAMES ABSTILLEN

Sich von der gemeinsamen Stillzeit zu verabschieden, ist für beide Seiten ein großer Schritt. In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie u. a. Antworten auf folgende Fragen:

- Wie lange braucht ein Baby in der Nacht Milch?
- Wie/wann kann ich tagsüber abstillen?
- Wie/wann kann ich nachts abstillen?
- Was soll ich als Ersatz fürs Stillen anbieten?
- Muss/möchte ich wirklich abstillen?

1-teilige ElternWerkstatt



Angelika Kofler-Gutfertinger BSc
Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

GUT GERÜSTET DURCH DIE BABYZEIT

Entspannt, gesund, gestärkt und glücklich aufwachsen, wie kann das gelingen? Für die Themen Ernährung, Schlaf, mit Windel oder windelfrei gibt es einen natürlichen, artgerechten® Weg! Wie dieser Kinder und Eltern darin unterstützen kann, eine entspannte und bedürfnisorientierte Babyzeit zu erleben, erfahren Sie in dieser ElternWerkstatt.

Hinweis: Wahlweise buchbar zu den Themen „Stillen“, „Schlaf“, „Beikost“, „Windelfrei“

1-teilige ElternWerkstatt



Angelika Kofler-Gutfertinger BSc
Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

GUT GERÜSTET DURCH DIE KLEINKINDZEIT

Entspannt, gesund, gestärkt und glücklich aufwachsen, wie kann das gelingen? Für die Themen Essen, Schlafen oder Sauberwerden gibt es einen natürlichen, artgerechten® Weg! Wie dieser Kinder und Eltern darin unterstützen kann, eine entspannte und bedürfnisorientierte Kleinkindzeit zu erleben, erfahren Sie in dieser ElternWerkstatt.

Hinweis: Wahlweise buchbar zu den Themen „Essen“, „Schlafen“, „Sauberwerden“

1-teilige ElternWerkstatt



Angelika Kofler-Gutfertinger BSc
Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

WAS BRAUCHEN DIE GROSSEN GESCHWISTER JETZT?

Für Eltern, die noch ein Kind erwarten

Du bist wieder schwanger? Du hast ein Baby und ein Kleinkind? Du möchtest wissen, was jetzt in deinem großen Kind vorgeht? Du fragst dich, wie du die Eifersucht gut begleiten kannst? Du wünschst dir, dass die Geschwister gut miteinander auskommen? Dann bist du bei dieser ElternWerkstatt genau richtig!

1-teilige ElternWerkstatt



Monika Kronberger
Dipl. Erwachsenenbildnerin

DIE ERZIEHUNGS-ERSTE-HILFE-BOX

10 praktische Übungen und Rituale zum Mit-nach-Hause-Nehmen

Dieser Abend dient der Anfertigung eines „Care-Paketes“. Was tun, wenn die Zweieinhalbjährige einen Wutanfall bekommt, die Sechsjährige Schulangst hat und der Zwölfjährige seinen ersten Liebeskummer? Ich öffne meine „Erste-Hilfe-Box“ und finde alles, was ich brauche. Die Materialien und Ideen, die die TeilnehmerInnen von diesem Abend mit nach Hause nehmen können, dienen dazu, den ganz normalen Erziehungsalltag leichter bewältigen zu können.

Hinweis: Bitte Schuhschachtel mitbringen.

1-teilige ElternWerkstatt



Monika Kronberger
Dipl. Erwachsenenbildnerin

KINDERN MUT MACHEN

Leben, lieben und begleiten

Wer von uns hätte nicht gerne Kinder, die schwierige Lebenssituationen gut meistern? Kinder, die mutig sind, die sich und ihr Handeln als wertvoll erleben, bereichern nicht nur jede Familie, sie bereichern auch die Gesellschaft. Das Selbstwertgefühl und die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken ist die erste Aufgabe der Erziehung. Darum ist es gut, das eigene Verhalten, die eigene Persönlichkeit immer wieder zu reflektieren. Die fünf wertvollsten Stützpfeiler einer stark machenden Erziehung werden erarbeitet.

1-teilige ElternWerkstatt



Monika Kronberger
Dipl. Erwachsenenbildnerin

gemeinsam mit

Caroline Zutz-Weill

Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Dipl. Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

WENN KINDER DAS ZUHAUSE VERLASSEN

Eine emotionale Übergangsphase für Eltern

Wenn Kinder das elterliche Haus verlassen, steht für viele Eltern eine Neuorientierung des Lebens und der Partnerschaft an. Bis jetzt waren sie 24-Stunden-Taxidienst, RundumversorgerInnen, kämpften sich durch schmutzige Wäsche und unerledigte Hausaufgaben, versorgten aufgeschlagene Knie und waren bei Liebeskummer da. Doch plötzlich sind sie alleine, sitzen im leeren Kinderzimmer und wissen nicht, wohin mit der frei gewordenen Zeit.

Wagen wir gemeinsam einen humorvollen und gleichzeitig tiefgründigen Blick auf diesen neuen Lebensabschnitt.

1-teilige ElternWerkstatt



Dr. Alexander Meisinger
Allgemeinmediziner, Klassischer Homöopath

HOMÖOPATHIE BEI KINDERN

Worauf ist zu achten?

Chamomilla bei Zahnweh, Sulfur bei Hautausschlägen oder Arnica bei Verletzungen – ist das Homöopathie?

- Wie kann ein Kind reagieren, wenn es wiederholt eine (falsche) Arznei bekommt?
- Gibt es wirklich keine Nebenwirkungen?
- Warum werden homöopathische Arzneien individuell verordnet?
- Welche Besonderheiten gibt es in der Schwangerschaft und Stillzeit?

All diese Fragen werden bei dieser ElternWerkstatt beantwortet.

1-teilige ElternWerkstatt



Elisa-Maria Mwambashi-Wenninger DSA
Dipl. Sozialarbeiterin, Trainerin & Soziokratie-Expertin

KLARE VERHÄLTNISSSE

Liebevolle Führung & Mitbestimmung in der Familie

Kinder brauchen liebevolles Führen und Raum zur Mitbestimmung. Aber wie finden Eltern den goldenen Mittelweg zwischen Befehlston und Wunschkonzert, jenseits von Diktatur und Laissez-faire? Wie begleiten wir Kinder dabei, Ideen und Verantwortung zu entfalten? Wir verbinden Ansätze von Jesper Juul und der Soziokratie und vermitteln hilfreiche Tools, die tragfähige gemeinsame Entscheidungen ermöglichen und die elterliche Führungskompetenz stärken.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Daniela Obwaller
Trainerin für wertschätzende Kommunikation, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

SPRACHE 2.0

Mehr Klarheit, Freude und Gelassenheit im Familienalltag

Mehr Verständnis, Leichtigkeit und Klarheit im Familienalltag: Das gelingt, wenn wir unsere Sprache bewusst verändern. In dieser ElternWerkstatt werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg vermittelt. Diese hilft, die Gefühle und Bedürfnisse hinter unserer Sprache zu erkennen, und eröffnet somit den Blick zu neuen Handlungsmöglichkeiten.

Weg von der Beurteilung und Bestrafung hin zu einem respektvollen, mitfühlenden und liebevollen Miteinander. Anhand von Beispielen erarbeiten wir gemeinsam die Sprache 2.0.

Hinweis: Handout per Mail erhältlich

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Mag. Gudrun Ottoson-Ospald
Musik- und Tanzpädagogin, Klangtherapeutin,
TEH-Praktikerin

KRÄUTERZWERGE UNTERWEGS

Alle kennen das Gänseblümchen und den Löwenzahn. Doch dass viele dieser bekannten Wiesenpflanzen und (Un-)Kräuter auch essbar sind und wunderbare Heilkräfte haben, ist fast in Vergessenheit geraten. Sie erhalten Informationen zu geeigneten Kräutern für Kinder und Anregungen zum spielerischen Erforschen kleiner und großer Kräutergeheimnisse.

Hinweis: Bitte ein leeres Schraubglas mitbringen! Ein Materialkostenbeitrag von ca. € 4,- bis € 5,- wird bei der Veranstaltung in bar eingehoben.

2-teilige Elternwerkstatt geblockt



Mag. Gudrun Ottoson-Ospald
Musik- und Tanzpädagogin, Klangtherapeutin,
TEH-Praktikerin

NATURAPOTHEKE FÜR DIE FAMILIE

Die Heilkräfte der Natur für unsere Gesundheit nützen

Lästige Erkältungen bleiben den wenigsten von uns erspart und begleiten uns oft den ganzen Winter lang und auch darüber hinaus. In den warmen Monaten ist die beste Zeit, um einen Vorrat an heilenden Pflanzen für den nächsten Winter zu sammeln, und auch im Herbst finden sich noch genügend Helfer in der Natur. Wir erfahren, wie Kräuter in der Erkältungszeit richtig angewandt werden, welche natürlichen Antibiotika es gibt und wie wir unser Immunsystem mit Heilpflanzen, die vor unserer Haustüre wachsen, stärken können. Zum Mitnehmen stellen wir eine eigene kleine Naturapotheke her.

Hinweis: Materialkosten werden bei der Veranstaltung in bar eingehoben.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Patricia Peschek
Dipl.-Ernährungstrainerin, Dipl. Sporttrainerin

SUPPENKASPAR UND ZAPPELPHILIPP

Wenn Kindern nichts oder vielleicht die falschen Dinge schmecken

Wenn der „Suppenkaspar“ wieder einmal nichts essen will und sein Freund, der „Zappelphilipp“, einfach nicht mehr sitzen kann, dann ist das oft zum Verzweifeln. Warum gibt es Kinder, die sich nur sehr einseitig ernähren – und dann auch nur wie Spatzen –, oder Kinder, die viel essen, aber vielleicht nicht die Lebensmittel, die ihnen guttun? Und was hat das alles mit dem Zappelphilipp zu tun, der ja eh ganz brav isst? Darüber reden wir in dieser ElternWerkstatt.

1-teilige ElternWerkstatt



Wolfgang Pfeil
Life-Kinetik-Coach

MIT LIFE KINETIK SPIELERISCH ZU SCHULISCHEM ERFOLG

Spielerisch das Denken fördern und somit das volle Potential des Gehirns nutzen! Das ist die Idee hinter Life Kinetik. Life Kinetik ist ein Trainingsprogramm, das durch die Kombination von Bewegung, Wahrnehmung und Denkaufgaben die Bildung neuer Nervenverbindungen, sogenannter Synapsen, im Gehirn anregt. Je mehr dieser Nervenverbindungen vorhanden sind, desto leistungsfähiger werden wir. Wie Sie Ihr Kind durch lustige Übungen auf dem Weg zu schulischem Erfolg unterstützen, das erfahren Sie in dieser ElternWerkstatt.

1-teilige ElternWerkstatt



Julia Plöger MA
Dipl. Mentaltrainerin

ZURÜCK ZU MIR

Mentaltraining für Mamas

Diese ElternWerkstatt ist für alle Mamas, die sich nach mehr Leichtigkeit, Klarheit und Selbstfürsorge sehnen. Schenke dir diese Zeit – du hast es verdient!

Das erwartet dich:

Es sich selbst wert sein – Raus aus der Selbstzweifel-Falle
Zeit für dich schaffen – Strategien für den Alltag
Eigene Bedürfnisse wiederfinden – Was tut dir wirklich gut?
Eigene Kraftquellen erkennen – Energie tanken für dich und deine Familie

Hinweis: Bitte Schreibzeug mitbringen.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



DI (FH) MBA Ulrich Pozar
Unternehmer und Nachhaltigkeitsenthusiast

NACHHALTIGKEIT TRIFFT FAMILIENALLTAG

Von A wie autofrei bis Z wie zertifizierte Kleidung

Die Geburt eines Kindes ist ein großes Ereignis und bringt viele Veränderungen und Entscheidungen mit sich. Nachhaltig leben heißt bewusste Entscheidungen treffen, auch und gerade als Familie kann man einen Beitrag leisten: Ob Kleidung, Windeln, Spielzeug, Nahrung ... selbst Reisen kann nachhaltig und klimabewusst gestaltet werden.

In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie ein buntes Potpourri an Möglichkeiten und Ideen für die alltagstaugliche Umsetzung.

1-teilige ElternWerkstatt



Tamara Prömer
Ärztl. gepr. Ernährungscoach, zert. Fachtrainerin

FAMILIENABENTEUER ESSEN

frisch – farbenfroh – vitalstoffreich

Selbstgezogene Sprossen, buntes Gemüse, aktivierte Nüsse. Mitmachen, staunen, kosten und entdecken, so wird gesunde Ernährung zum Familienabenteuer. In dieser ElternWerkstatt erfahren Sie, welche große Wirkung schon kleine Veränderungen am Familientisch haben und wie Sie Ihre Kinder spielerisch einbinden können. Im praktischen Vitalkost-Atelier stellen wir tam-ies (zuckerfreie Energyballs) aus aktivierten Nüssen her und verkosten selbstgezogene Sprossen.

Hinweis: Materialkostenbeitrag von € 5,- pro Person wird bei der Veranstaltung in bar eingehoben.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Erika Ramsauer MTD
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Mentorin für Personale Pädagogik

FAMILIE ALS TEAM STATT MENTAL LOAD

Gemeinsam raus aus dem Alltagsstress

Familienalltag und Carearbeit sind größtenteils weiblich. Geburtstagsgeschenk besorgen, Hausaufgaben kontrollieren, Jause für den Wandertag einkaufen. Passen die Wanderschuhe überhaupt noch? Und für das Abschlussfest brauchen wir noch einen Kuchen ... Ständig geht es rund in den Köpfen der Mütter, das Familienprogramm läuft 24/7 gedanklich mit. Wie eine gerechtere Verteilung von Zuständigkeiten in der Familie gelingen kann, das ist der Fokus dieser ElternWerkstatt.

1-teilige ElternWerkstatt



Erika Ramsauer MTD

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Mentorin für Personale Pädagogik



Angelika Rettenbacher MAS

Systemische psychosoziale Familienberaterin, Psychomotorikerin, Elementarpädagogin



Sabine Schäffer

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin



Sabine Schäffer

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

SCHÖN, DASS ES OMA UND OPA GIBT

Für ein gelingendes Miteinander

Großeltern sind sehr wichtig für Familien. Sie haben Zeit, die Welt mit den Enkelkindern zu entdecken, und schenken so ein Stück Geborgenheit und Sicherheit. Bei dieser Veranstaltung betrachten wir die Rolle der Großeltern aus dem Blickwinkel aller Generationen näher und tauschen uns darüber aus.

1-teilige ElternWerkstatt

KINDERSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Als erwachsene Person hinschauen und hilfreich zur Seite stehen

Kinderrechte schützen unsere Kinder und die Rechtsgrundlage dient uns Erwachsenen als Orientierung zur Verantwortungsübernahme. Bezogen auf die neun wichtigsten Kinderrechte und die Entwicklungsstadien eines Kindes/Jugendlichen werden praktische Alltagshandlungen vorgestellt, mit denen positive Grundbotschaften altersgerecht vorgelebt und vermittelt werden können. Gleichzeitig wird eine hilfreiche Wachsamkeit zum möglichen Handlungsbedarf von Seiten der Erwachsenen sensibilisiert und bestärkt.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt

„RICHTIG“ SCHIMPFFEN?!

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Wieso tappen wir als Eltern immer wieder in die „Schimpffalle“, auch wenn wir es gar nicht möchten? Was bewirkt schimpfen bei uns und was bei unseren Kindern? Gibt es Alternativen dafür? Tauchen wir in dieser ElternWerkstatt gemeinsam ein in die Welt der achtsamen Kommunikation mit Kindern. Der Fokus liegt darauf, wie man auch in schwierigen Situationen klar und doch liebevoll bleibt.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt

DAMIT DER GEDULDSFADEN NICHT REISST!

Kraftquellen und Grundbedürfnisse

Elternsein ist mit viel Geben verbunden. Es wäre gut, wenn das eigene Gefäß gefüllt ist, damit man aus freien Stücken, mit offenen Händen, aus der Fülle heraus geben kann und nicht in die Erschöpfung kommt.

- Was sind die eigensten Kraftquellen?
- Wie können Eltern gut für ihre Grundbedürfnisse sorgen?

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Sabine Schäffer

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

IMMER DIESE STREITEREIEN

Kinderkonflikte regeln

Überall, wo Kinder zusammenkommen, fliegen schnell auch mal die Fetzen, was für Eltern auf Dauer sehr nervenzehrend ist.

- Wozu ist es hilfreich, gut und fair streiten zu lernen?
- Was können Eltern zur Konfliktlösungskompetenz ihrer Kinder beitragen?

1-teilige ElternWerkstatt



Sabine Schäffer

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

KINDER BRAUCHEN GRENZEN! BRAUCHEN KINDER GRENZEN?

Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Doch was ist dieses „Beste“? Wie sieht der individuelle Rahmen aus, in dem sich ein Kind gut entwickeln kann? Kinder brauchen einerseits Freiheit, um sich zu entfalten und selbstständig zu werden, andererseits benötigen sie auch Grenzen, die Orientierung geben. Hier eine altersadäquate Balance zu finden fällt oftmals schwer und ist für viele Eltern mit Unsicherheit behaftet.

Inhalt dieser ElternWerkstatt:

- Was heißt „Grenzen setzen“?
- Brauchen Kinder Grenzen?
- Wann und wie macht es Sinn, Grenzen zu setzen?
- Was tun, wenn's nicht funktioniert?

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Sabine Schäffer

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

SAUBERWERDEN ACHTSAM BEGLEITEN

Wie werden Kinder „windelfrei“? Die allermeisten unproblematisch. Aber so einzigartig jedes Kind ist, so verschieden verläuft auch der Prozess des Sauberwerdens. Die ganzheitliche Perspektive, Reifungsprozesse, die Körperwahrnehmung des Kindes sowie die Trotzphase spielen dabei eine Rolle. Wichtig ist die richtige Unterstützung und achtsame Begleitung dieses Entwicklungsschrittes.

- Wann soll Sauberkeitserziehung beginnen?
- Welche Schritte sind erforderlich und welche Maßnahmen können den Entwicklungsprozess verzögern?
- Was ist hilfreich für Eltern und Miterziehende?

1-teilige ElternWerkstatt



Sabine Schäffer

Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Früh-
erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

WILLKOMMEN IM ABENTEUER TROTZ- PHASE

Ich-Entwicklung

Die erste Autonomiephase der Kinder beginnt mit ca. 18-24 Monaten und ist eine großartige, neue Erfahrung und Herausforderung. Doch genauso zwiespältig können auch die Gefühle dazu sein.

- Warum ist die sogenannte „Trotzphase“ so wichtig?
- Wie können Eltern die Ich-Entwicklung ihres Kindes begleiten?

1-teilige ElternWerkstatt



Josefine Schlechter

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerwegbegleiterin

VONEINANDER – MITEINANDER – FÜREINANDER

Gemeinsam leben in Generationen

Das Erlebnisangebot ermöglicht das Kennenlernen von verschiedenen Generationenerfahrungen und ermuntert zum gemeinsamen Austausch abseits von Geburtsjahr und/oder biologischem Alter. Es eröffnet interessierten Erwachsenen eine bewusste Auseinandersetzung rund um verschiedene Betrachtungsweisen von „Jung und Alt“. Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre die vielseitigen Facetten von unterschiedlichen Altersstufen und Ihre ganz persönlichen Stärken und Fähigkeiten.

Vortrag und Gespräch, Seminar



Carina Schreiner

Herz:Werk Coach®, Evolutionspädagogin®, Dipl. Mental Coach, wingwave® Coach

KRATZEN, TRETEN, BEISSEN!

Umgang mit Aggressionen

Aggressionen gehören zur normalen kindlichen Entwicklung dazu. Was aber, wenn sie in Intensität und Dauer übermäßig stark zum Ausdruck kommen? In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Prägnungen und Programme hinter diesem Verhalten. Sie bekommen ein besseres Verständnis für das Kind und Anregungen, wie Sie es durch diese Phase gut begleiten können.

1-teilige ElternWerkstatt



Carina Schreiner

Herz:Werk Coach®, Evolutionspädagogin®, Dipl. Mental Coach, wingwave® Coach

WENN SICH KINDER BEIM LERNEN SCHWERTUN

Lernblockaden erkennen und auflösen

Aus der Hirnforschung ist schon lange bekannt, dass unter Stress Teile des Gehirns regelrecht abschalten. Die Folge sind Denk- und Verhaltensblockaden. Gutes Zureden hilft in solchen Momenten nicht weiter. Schimpfen noch weniger. Erfahren Sie, warum Ihr Kind sich verhält, wie es sich verhält. Warum es manchmal nicht anders kann und warum es Eltern dann oft so schwerfällt, ruhig zu bleiben. Vor allem aber bekommen Sie Übungen, die helfen können, Blockaden zu lösen.

1-teilige ElternWerkstatt



Mag. Martin Seibt MSc

Unternehmensberater, Pädagoge, Lebens- und Sozialberater

EIN INDIANER KENNT KEINEN SCHMERZ!?

Buben beim Heranwachsen begleiten

Väter sind Vorbilder. Doch welches Bild von Männlichkeit wollen wir überhaupt weitergeben? Wie definiert sich Mann und wie definiert Frau Mann heute? Die starke Schulter, der empathische Softie, der taffe Geschäftsführer, der schnell mal Windeln wechselt? Und was, wenn die Vaterrolle im Alltag fehlt? Wie können Mütter das Aufwachsen ihrer Söhne unterstützen? Geschlechterstereotype hinterfragen und neue Bilder von Männlichkeit zulassen, um Buben beim Heranwachsen zu begleiten, das sind zentrale Themen dieser ElternWerkstatt.

1-teilige ElternWerkstatt



Sandra Seiwaldstätter-Goder
Eltern-Kind-Gruppenleiterin, artgerecht®
Coach

UND DANN KAM DIE (MAMA-)WUT ... Freundschaft schließen mit der Wut

Kinder, vor allem die eigenen, rufen in uns Gefühle hervor, die wir uns – noch kinderlos – nie im Leben erträumt hätten: Von himmelhochjauchender Liebe bis hin zu explosionsartiger Wut ist alles dabei. Wer trägt die Verantwortung, wenn uns die Wut überrollt? Ist wirklich das Verhalten unserer Kinder Schuld? Wie geht diese Wut wieder weg? Gemeinsam klären wir, warum die Wut keine Feindin, sondern die beste Freundin ist und warum wir und unsere Kinder sie unbedingt weiter fühlen sollten.

1-teilige ElternWorkstatt



Ing. Miriam Steiger BSc
Ergotherapeutin, Ingenieurin

KEINE ANGST VOR DER ANGST

Kinderängste einfühlsam begleiten

Angst gehört zum Leben – auch und besonders im Kindesalter. Sie ist ein wichtiges Gefühl, das Schutz bieten, aber auch verunsichern kann. Was steckt hinter der Angst vor dem Monster unterm Bett, vor der Dunkelheit oder dem Alleinsein? Und wie können Eltern darauf reagieren, ohne zu verstärken oder zu verharmlosen? Diese ElternWorkstatt ist eine Einladung, die Angst nicht zu fürchten – sondern zu verstehen. Und gemeinsam Wege aus ihr heraus zu finden.

2-teilige ElternWorkstatt geblockt



Brigitte Steinacher-Sigl
DGKS, Heilpraktikerin, zert. Gedächtnistrainerin,
Dipl. Erwachsenenbildnerin

HEILPFLANZEN FÜR GROSSE UND KLEINE KINDER

Vom sicheren Erkennen und richtigen Anwenden

Von Augentrost bis Zitronenmelisse: Die Pflanzenheilkunde zählt zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Dabei ist eine genaue Kenntnis der einzelnen Pflanzen, ihrer Inhaltsstoffe und Wirkungen unerlässlich, um das richtige Kraut zur rechten Zeit einzusetzen und Verwechslungen mit Giftpflanzen zu vermeiden. Die Zubereitungen sind einfach zu erlernen, ihre Wirkung vielfältig und überzeugend. Unerwünschte Nebenwirkungen sind bei richtiger Anwendung nicht zu erwarten.

1-teilige ElternWorkstatt



Brigitte Steinacher-Sigl
DGKS, Heilpraktikerin, zert. Gedächtnistrainerin,
Dipl. Erwachsenenbildnerin

KINDER NATÜRLICH GESUND

Naturheilkunde und mehr

Eltern haben maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Kinder. Mit ihrer Hilfe lernen Kinder ihr Gesundheitsbewusstsein aufzubauen, Abwehrkräfte zu stärken und, wenn möglich, Krankheiten aus eigener Kraft zu überwinden.

Themen sind:

- Strategien der Gesundheitsförderung
- Erkältungskrankheiten
- natürliche Heilmittel
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung

1-teilige ElternWorkstatt



Wir arbeiten nach neuesten Erkenntnissen der Elternbildung, Entwicklungspsychologie, Pädagogik und den Richtlinien der MARKE Elternbildung –
Mit Achtung und Respekt Kompetente Eltern.



Gudrun Steindl

Logopädin, Kinderyogalehrerin, Integrale
Entwicklungspädagogin®

KINDER UND STRESS

Stress erkennen und gemeinsam
meistern

Was passiert bei Stress im Gehirn und wie kann sich Stress bei Kindern zeigen? Wie kann ich meinem Kind helfen, in „Sturmzeiten“ nicht den Halt zu verlieren und gestärkt daraus hervorzugehen? Welche Rolle spiele ich dabei als Vorbild? Über all das sprechen wir in dieser ElternWerkstatt.

1-teilige ElternWerkstatt



Anna Tezel BA BSc

Pädagogin, Ernährungswissenschaftlerin

BÄH! SCHMECKT MIR NICHT!

Über gesunde Ernährung und Kom-
promise am Esstisch

Wissen, was Kinder beim Essen wirklich brauchen, hilft, mit unterschiedlichen Vorlieben am Tisch entspannter umzugehen. Vor allem bei wählerischen Kindern ist die Zubereitung einer gesunden Mahlzeit eine Herausforderung. Neben Ideen, wie Sie Ihr Kind dazu ermutigen, Neues zu probieren, erhalten Sie Tipps zur schnellen Essens- und Jausengestaltung und Einblicke in den Kindergartenalltag. Denn die gute Nachricht ist, es werden nicht nur die Kekse getauscht!

1-teilige ElternWerkstatt



Anna Tezel BA BSc

Pädagogin, Ernährungswissenschaftlerin

MAMA, BIN ICH DICK?

Wo Übergewicht beginnt und das
falsche Körperbild endet

Körperideale, die heute vermittelt werden, sind der Realität oft fern. Doch Kinder und Jugendliche wachsen mit diesen Vorbildern auf. Ein realistisches Körperbild zu erlangen, ist dabei nicht einfach. Fragen wie: „Bin ich dick?“ oder „Sehe ich gut aus?“ sind keine Seltenheit. Ist das Kind wirklich übergewichtig, kann der Umgang damit schwierig sein. Wie Eltern dabei wertschätzend unterstützen können, erfahren Sie in dieser ElternWerkstatt.

1-teilige ElternWerkstatt



Diana Uschner

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin,
Dipl. Elternbildnerin, Kinder- und Jugend-
coach, Expertin für Mobbingprävention

MEDIENZEIT OHNE STREIT

Bewusst mit Social Media & Gaming
umgehen

Smartphones, Social Media und Gaming sind aus dem Alltag unserer Kinder nicht mehr wegzudenken und das Aushandeln von Zeiten führt oft zu Konfliktsituationen. Erfahren Sie in dieser ElternWerkstatt, wie Sie als Vorbild klare Regeln setzen und mit Verständnis und respektvoller Kommunikation die Balance für eine ausgewogene Nutzung finden.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Diana Uschner

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin,
Dipl. Elternbildnerin, Kinder- und Jugend-
coach, Expertin für Mobbingprävention

MOBBINGPRÄVENTION BEI KINDERN

Selbstbewusst handeln bei Schikanen & Co

Mobbing hat viele Gesichter, auch im Schulalltag. Wann spricht man eigentlich von Mobbing? Wer wird gemobbt und was haben Körperpräsenz, Stimme und Sprache damit zu tun? Was sind die fünf häufigsten Konfliktformen und welche Strategien gibt es dagegen? Welche ganz konkreten Verhaltensmuster und Stärkensätze helfen meinem Kind dabei, die eigene Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen aufrechtzuerhalten? Darüber sprechen wir in dieser ElternWerkstatt.

2-teilige ElternWerkstatt geblockt



Region:
Pinzgau

MMag. Dr. Christoph Hofer
Notarsubstitut des öffentl. Notars Dr. Johann
Bründl, Mittersill



Region:
Tiroler Teil

Dr. Erwin Koller
öffentlicher Notar



Region:
Stadt Salzburg,
Flachgau

Dr. Angelika Moser
öffentliche Notarin und eingetragene
Mediatorin



Region:
Lungau

Mag. Silvia Prasser
öffentliche Notarin und Mediatorin



Region:
Tennengau
Pongau

Mag. Michael Weiss
Notarpartner des öffentl. Notars Dr. Helge
Oberhuber, Golling

FAMILIE & RECHT

Egal für welche Beziehungsform sich ein Paar entscheidet (Ehe, eingetragene Partnerschaft oder nichteheliche Lebensgemeinschaft), es sollte wissen, welche Rechte und Pflichten es betreffen. Für Kinder gibt es eigene gesetzliche Schutzbestimmungen, die von Eltern zu beachten sind. Im Vortrag werden insbesondere erklärt:

- die Unterschiede der drei Beziehungsformen
- das Kindeswohl und die Obsorge
- das Erbrecht der PartnerInnen und Kinder

Beachtung finden auch Fragen zur Erwachsenenvertretung, z. B. was passiert, wenn eine Partnerin/ein Partner entscheidungsunfähig werden würde. Fragen sind erwünscht.

1-teilige ElternWerkstatt



Region:
gesamte Erzdiözese

Birgit Höpflinger

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Ganz-Ohr-
Vorlesepatin, Bankangestellte



Region:
gesamte Erzdiözese

Gerti Moser

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Bibliothekarin,
TEH-Praktikerin



Region:
Pinzgau,
Tiroler Teil

Annette Wachinger

Leseanimatorin, Bibliothekarin, Erzieherin



Region:
Salzburg Stadt,
Flachgau-Süd,
Tennengau,

Mag. Johanna Weber

Lektorin, Ganz-Ohr-Vorlesepatin



Region:
Salzburg Stadt,
Flachgau

Anna Weyringer

Ganz-Ohr-Vorlesepatin, Pädagogin

LESEZEIT. GANZ OHR SEIN.

Setz dich zu mir, ich lese dir was vor!

Beim Vorlesen schenken wir einander Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Und genau das wollen wir bei der Lesezeit tun. Wir sind ganz Ohr, tauchen ein in fremde Welten, sind Abenteurer, Astronauten, Riesen oder Zwerge. „Lesen heißt durch fremde Hand träumen“ (Fernando Pessoa). Die freundschaftliche Begegnung zwischen Groß und Klein und der lockere Austausch zum Gelesenen bekommen Raum, das ist Vorlesen im Dialog.

Hinweis: Die Buch- oder Textauswahl und Gestaltung der Lesezeit richtet sich nach der Zielgruppe.

1-teilige ElternWerkstatt



Region:
Salzburger Teil

Mag. Dagmar Philipp
Fachkraft Suchtprävention, akzente Salzburg



Region:
Tiroler Teil

Mag. Armin Staffler
Pädagogischer Mitarbeiter, Theaterpädagoge,
kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz



Region:
Salzburger Teil

Katharina Stainer BA
Fachkraft Suchtprävention, akzente Salzburg

SÜCHTIG NACH SMARTPHONE, TABLET & CO

Wie man Kinder bei der digitalen
Mediennutzung gut begleiten kann

Sachbücher und Expertisen warnen vor den Auswirkungen des Smartphones auf die kindliche Entwicklung. Vieles davon ist widersprüchlich – worauf ist zu vertrauen? In dieser ElternWerkstatt erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse und hören, wie ein ausgewogener Umgang mit digitalen Medien gelingen kann. Wir gehen der Frage nach, warum Kinder und Jugendliche von digitalen Medien magisch angezogen sind und welche Risiken ein erhöhter Konsum mit sich bringt.

1-teilige ElternWerkstatt



Region:
Salzburger Teil

Mag. Dagmar Philipp

Fachkraft Suchtprävention, akzente Salzburg



Region:
Tiroler Teil

Mag. Armin Staffler

Pädagogischer Mitarbeiter, Theaterpädagoge,
kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz



Region:
Salzburger Teil

Katharina Stainer BA

Fachkraft Suchtprävention, akzente Salzburg

WIE SCHÜTZE ICH MEIN KIND VOR SUCHT?

Kinder von Anfang an stärken und begleiten

Eltern können ihre Kinder von Anfang an dabei begleiten, dass sie ihre Persönlichkeit gut, individuell und gesund entfalten und ihre Bedürfnisse wahrnehmen können. Familien können also viel zu einer positiven Entwicklung beitragen, was die Gefahren einer Suchtentwicklung stark verringert. In dieser ElternWerkstatt geht es um die Grundlagen der Suchtprävention innerhalb der Familie mit Blick auf digitale Medienutzung im Kleinkindalter.

1-teilige ElternWerkstatt

