



Kanton Zürich
Bildungsdirektion

Elternbildung
Amt für Jugend und Berufsberatung

Stark im Familienalltag

Kantonaler Elternbildungstag



**Samstag, 17. Juni 2023,
8.30–13.45 Uhr
Alte Kaserne Kulturzentrum,
Winterthur**

Die kindliche Bindungserfahrung gehört zu den Meilensteinen der menschlichen Entwicklung. Eine sichere Bindung ist eine der wichtigsten Resilienzfaktoren. Im Hauptreferat des diesjährigen Elternbildungstages erläutert der Psychologe und renommierte Bindungsexperte Prof. Dr. Guy Bodenmann die diversen Voraussetzungen für die Entwicklung sicherer Bindungen.

Weitere Impulse für einen vielseitigen Erziehungsalltag finden Sie im breit gefächerten Workshopangebot.

Wir heissen Sie herzlich willkommen!

Datum Samstag, 17. Juni 2023, 8.30–13.45 Uhr

Ort Alte Kaserne Kulturzentrum, Winterthur

Programm

ab 8.30 Uhr Eintreffen und Anmeldung

9.00 Uhr **Begrüssung**

Loretta Rizzi, Geschäftsstelle Elternbildung, Amt für Jugend und Berufsberatung

Grusswort

Jürg Altwegg, Stadtrat Winterthur, Vorsteher Departement Schule und Sport

9.15 Uhr **Hauptreferat**

Elterliche Sensitivität und kindliche Bindung

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Psychologisches Institut der Universität Zürich

10.15 Uhr Pause

10.30 Uhr **Workshops** (1. Durchgang)

11.45 Uhr **Mittagspause** mit Stehlunch

12.30 Uhr **Workshops** (2. Durchgang)

13.45 Uhr Ende der Veranstaltung

Hauptreferat

Elterliche Sensitivität und kindliche Bindung

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Psychologisches Institut der Universität Zürich

Eine sichere Bindung erweist sich als einer der wichtigsten Schutzfaktoren für Kinder. Sie geht mit mehr Selbstsicherheit, besserer Emotionsregulation, Sozialkompetenz und Autonomie einher. Die elterliche Sensitivität ist der Schlüssel zu einer sicheren Bindung. Ziel des Vortrags ist es, Eltern die Wichtigkeit von Sensitivität aufzuzeigen und Bedingungen herauszuarbeiten, wie sie gestärkt werden kann.

Workshops

Zwei zur Wahl

- Workshop 1 **Vom Sinn und Unsinn der elterlichen Smartphone-Nutzung**
Dr. Michael Gemperle, Senior Researcher,
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Viele Eltern stellen sich die Frage, ob und wie ihre Nutzung des Smartphones mit der Betreuung ihrer Kinder vereinbar ist. Im Workshop werden auf Grundlage aktueller Forschung neue Erkenntnisse zur Smartphone-Nutzung der Eltern rund um die Geburt und in den ersten Lebensjahren präsentiert und in einem offenen Austausch diskutiert. Das Ziel ist es, Eltern in der Auseinandersetzung mit dem Thema zu stärken.

Für Mütter und Väter von Kindern bis 2 Jahren

- Workshop 2 **Achtsamkeit mit Kindern**
Branka Rezan, Lehrerin, Lern- und Familiencoach,
Achtsamkeitstrainerin Kidster Mindset

Achtsamkeit zu praktizieren wird immer wichtiger, wenn es darum geht, Herausforderungen im eigenen Leben anzugehen. Sie kann nicht nur Erwachsenen helfen, gelassener zu werden, Stress zu reduzieren und gesünder zu leben, sondern eignet sich auch gut für Kinder. Eltern lernen zahlreiche unterstützende Übungen und Spiele kennen; weiter sorgen die Impulse und Aktivitäten für ein erhöhtes Selbstbewusstsein, ersehnte Entspannung und Zufriedenheit.

Für Mütter und Väter von 2- bis 6-jährigen Kindern

Nein aus Liebe

Workshop 3 **Sonja Affolter, familylab-Seminarleiterin und Oberstufenlehrerin**

Nein sagen ist nicht lustig. Und doch ist es wichtig für ein gutes Zusammenleben innerhalb der Familie und für die Entwicklung der Kinder. Wieso ist das so? Wie können Eltern Nein sagen, so dass es die Beziehung zu ihren Kindern stärkt? Der Workshop gibt praktische und inspirierende Antworten auf wichtige Fragen und macht Lust auf authentisches Nein-Sagen.

Für Mütter und Väter von 2- bis 10-jährigen Kindern

Mit Kindern über Zukunftsperspektiven sprechen

Workshop 4 **Daniela Holenstein, Eltern- und Erwachsenenbildnerin, Kursleiterin Starke Eltern – Starke Kinder®**

Laut Studien schauen immer mehr Kinder und Jugendliche sorgenvoll auf ihre Zukunft. Krieg, Klima und andere Krisen erzeugen Unsicherheit und wirken sich auf ihre Lebenszufriedenheit aus. Wie können Eltern mit diesen Themen und Fragen umgehen? Was brauchen Kinder, damit sie trotz den bestehenden Problemen positiv in ihre Zukunft blicken können? Im Workshop werden anhand des Modells «Zuversicht vermitteln» verschiedene Aspekte zur Stärkung der Kinder beleuchtet.

Für Mütter und Väter von 6- bis 12-jährigen Kindern und Jugendlichen

Kognitive Funktionen spielend fördern

Workshop 5 **Kevin Wingeier, Neuropsychologe, Praxis Zürichberg**
Claudia Hess, Primarlehrerin und schulische Heilpädagogin

Eine Einladung zur spannenden Reise ins Reich der Gesellschaftsspiele. Es werden Spiele vorgestellt, die auf die Förderung kognitiver Funktionen – insbesondere des Denkens und Handelns – abzielen. Die ausgewählten Spiele werden ausführlich erklärt und Eltern haben die Gelegenheit, die Spiele gleich selbst auszuprobieren.

Für Mütter und Väter von 4- bis 12-jährigen Kindern und Jugendlichen

Workshop 6

Burnout Kids: Der Stress-Bewältigungskoffer für Eltern

Marc Stoll, Psychologe, Psychotherapeut und Seminarleiter

Stress, Leistungsdruck, Zukunftsängste, soziale Medien und der ständige Vergleich mit anderen belasten immer mehr Kinder und Jugendliche. Burnout ist ein immer häufiger werdendes Problem, das nicht nur Erwachsene betrifft. Eltern können sich für die Pubertät rüsten und ihre Kinder im Umgang mit schwierigen Situationen unterstützen. Ein «Stress-Bewältigungskoffer» mit praktischen Tipps und einer Prise Humor kann hierbei hilfreich sein.

Für Mütter und Väter von 11- bis 15-jährigen Jugendlichen

Workshop 7

Selbstfürsorge im Familienalltag

Carmen Miss Tun, Kommunikationstrainerin und Beraterin

In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, im Privat- und Berufsleben klare Grenzen zu setzen. Speziell Eltern stehen oft unter dem Druck, allzeit bereit sein zu müssen. Grenzen setzen bedeutet, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und so für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Die Eltern lernen Werkzeuge kennen, die ihnen helfen, sich für sich selbst stark zu machen und sich klar und wertschätzend abzugrenzen.

Für alle Mütter und Väter

Workshop 8

Was macht Kinder stark? – Selbstbewusste und gesunde Kinder erziehen

Doris Brodmann, Lehrerin und Ausbilderin, Mediatorin, Supervisorin und Erziehungscoach Neue Autorität

Gesunde und starke Kinder verfügen über ein gutes Selbstbewusstsein, können Konflikte konstruktiv lösen, Frust aushalten und ihre Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken. Dieser Workshop setzt sich damit auseinander, wie Eltern diese Ressourcen stärken können. Die Eltern werden durch Inputs, Austausch, Reflexion und konkrete Übungen eingeladen, sich aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Für alle Mütter und Väter

Kosten 50 % Jubiläumsrabatt – 10 Jahre Geschäftsstelle Elternbildung:
Fr. 25.– pro Person, Fr. 45.– pro Paar; inkl. Verpflegung
Bezahlung per Rechnung im Voraus

Kinderbetreuung Eine professionelle Kinderbetreuung steht für Kinder ab 3 Jahren zur Verfügung.
Kosten: Fr. 10.– pro Kind. Eine Anmeldung ist erforderlich und verbindlich.
Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Eintreffen bis 8.30 Uhr.

Anmeldung Bitte melden Sie sich an bis zum
5. Juni 2023 via Online-Formular:
www.zh.ch/elternbildungstag

Die Anzahl der Plätze ist beschränkt.
Anmeldungen werden in der Reihen-
folge ihres Eingangs berücksichtigt.
Die Anmeldung ist verbindlich. Bei
Abmeldungen nach dem 5. Juni 2023
wird der Betrag in Rechnung gestellt.



Auskunft Amt für Jugend und Berufsberatung, Geschäftsstelle Elternbildung
Tel. 043 259 79 30, ebzh@ajb.zh.ch

Veranstaltungsort Alte Kaserne Kulturzentrum, Technikumstrasse 8, 8400 Winterthur

Anreise **Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Ab Bahnhof Winterthur mit Bus Nr. 2 in Richtung «Seen» oder
Bus Nr. 3 in Richtung «Oberseen» bis Haltestelle «Technikum»

Mit dem Auto:

Keine Parkplätze vorhanden, Parkhaus «Technikum Nord» in unmittelbarer Nähe



10 Jahre Geschäftsstelle Elternbildung
www.zh.ch/elternbildung

In Kooperation mit der Stadt Winterthur

Stadt Winterthur



Amt für Jugend und Berufsberatung | Geschäftsstelle Elternbildung
Zweierstrasse 25 | 8090 Zürich | www.elternbildung.zh.ch