



ELTERNKURSE IN ST. GALLEN

# Starke Eltern – Starke Kinder®

**Pubertät: Aufbruch, Umbruch – kein Zusammenbruch**

für Eltern von Kindern ab 10 Jahren

BASISKURS 1: DIENSTAG, 4./11./18./25. MAI 2021

oder

BASISKURS 2: DONNERSTAG, 2./9./16./23. SEPTEMBER 2021



 Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera

  
KINDERSCHUTZ  
ZENTRUM

# Pubertät: Aufbruch, Umbruch – kein Zusammenbruch

Die Pubertät ist eine Herausforderung für Eltern und ihre Kinder. Aufbauend auf dem Konzept von Starke Eltern – Starke Kinder® werden Sie als Mutter und Vater für diese Aufgabe gestärkt. Der Kurs vermittelt Ihnen «Werkzeuge», um Ihre Teenager auf dem Weg zu selbständigen und verantwortungsbewussten Menschen zu begleiten. Ebenso erhalten Sie Anregungen, wie Sie in dieser Familienphase achtsam mit sich und Ihrer Partnerschaft umgehen können.

**Starke Eltern – Starke Kinder®**  
unterstützt Sie dabei, eine Familie  
zu sein...

- ... in der alle gerne leben
- ... in der Menschen und Grenzen  
respektiert werden
- ... in der Eltern und Kinder Selbst-  
vertrauen entwickeln können
- ... in der Fähigkeiten zum Verhandeln  
und Zuhören da sind

## Themen im Basiskurs

- Entwicklungsschritte in der Pubertät
- Eigene Werte und Erziehungsziele
- Bedürfnisse der Eltern und Jugendlichen
- Miteinander im Gespräch bleiben

## Arbeitsweise

- Theorieinput
- Gruppen- und Einzelarbeit
- Selbstreflektion
- Austausch
- praktische Übungen für den Alltag

## Kursort

Kinderschutzzentrum St. Gallen  
Falkensteinstrasse 84  
9006 St. Gallen

## Datum

Kurs 1: Di., 4./11./18./25. Mai 2021

Kurs 2: Do., 2./9./16./23. September 2021

## Zeit

19.30 – 21.45 Uhr

## Kosten pro Kurs

Fr. 160.– | Paare Fr. 250.–, inkl. Material

## Leitung

Lea Stalder, lic. phil. | Psychologie,  
Leiterin Kinderschutzzentrum, zertifizierte  
SESK-Kursleiterin und systemische  
Interaktionsberaterin, Mutter

## Veranstalter

Kinderschutzzentrum St. Gallen

## Anmeldung

Kinderschutzzentrum St. Gallen

T 071 243 78 02

lea.stalder@kszsg.ch

Im Anschluss an den Basiskurs besteht die Möglichkeit, einen **SESK-Aufbaukurs** zu besuchen. Inhalte: Grenzen setzen, Gefühle, Umgang mit Wut, Strategien zur Konfliktlösung, Vertiefung der Selbstkenntnis

AUFBAU:

Do., 28. Oktober, 4./11./18. November 2021

# Anmeldung

## ELTERNKURSE STARKE ELTERN – STARKE KINDER® ST. GALLEN

- Basiskurs 1      Dienstag, 4./11./18./25. Mai 2021  
oder  
 Basiskurs 2      Donnerstag, 2./9./16./23. September 2021

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Kinder/Alter \_\_\_\_\_

Weiterbildungsgutschein CHF \_\_\_\_\_ Code \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsenden per Mail oder Post an:

Lea Stalder  
Kinderschutzzentrum St. Gallen  
Claudiusstrasse 6  
9006 St. Gallen  
lea.stalder@kszsg.ch

® ein Elternkurs von Kinderschutz Schweiz,  
entwickelt vom Deutschen Kinderschutzbund

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.  
Anmeldungen werden nach Eingang  
berücksichtigt und schriftlich bestätigt.

**Die Anmeldung ist verbindlich.**

## KONTAKT

Sie interessieren sich für unsere Kurse, es passt jedoch keines der Kursdaten auf unseren Flyern? Legen Sie vier Kursdaten individuell fest und fragen Sie uns unverbindlich für eine Durchführung an. Voraussetzung ist, dass Sie eine Elterngruppe von mindestens sechs Personen zusammengestellt haben, welche sich die vier von Ihnen ausgewählten Kursabende einrichten könnten.

lea.stalder@kszsg.ch  
T 071 243 78 02

### **Kinderschutzzentrum**

Claudiusstrasse 6 | CH-9006 St. Gallen | T +41 (0)71 243 78 02 | kszsg.ch

### **Kinderschutzzentrum St. Gallen**

Beratungsstelle In Via  
Claudiusstrasse 6 | 9006 St. Gallen  
T 071 243 78 02 | invia@kszsg.ch

### **Kinderschutz Schweiz**

Starke Eltern – Starke Kinder® Schweiz  
Seftigenstrasse 41 | 3007 Bern  
T 031 384 29 29 | sesk@kinderschutz.ch

**[www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)**