



Mit beiden Beinen im Leben stehen, sowohl den eigenen Zielen als auch den Anforderungen von außen gerecht werden und dabei das innere Gleichgewicht halten: keine einfache Aufgabe!

Wir erfüllen viele Rollen, sind Eltern und immer auch Kinder, Partner/innen, Vereinsmitglieder oder Ehrenamtliche, Kollegen und Kolleginnen, wir sind in Gesellschaft und allein mit uns. Im Fachbereich Pädagogik/Psychologie unterstützen Fachleute Sie dabei, andere Perspektiven zu betrachten und Antworten zu finden: bei Vorträgen, Seminaren und Workshops.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Pädagogik, Psychologie
Sprachen

Margarete Krauß-Dent

Tel. (0791) 97066-16

m.krauss@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 26 Erziehung und Bildung
- 28 Persönlichkeitsentwicklung
- 34 Kommunikation
- 34 Familie und Partnerschaft



ERZIEHUNG UND BILDUNG



VEIKi® - Volkshochschule Eltern Kind Programm

Vormittagskurs **K** 31000

Die Velki-Kurse werden ganzjährig im Brenzhaus angeboten und umfassen jeweils 10 Termine à 90 Minuten. Die Gruppeneinteilung ist abhängig vom Geburtsmonat des Kindes, maximal zwei Geburtsmonate werden zusammengefasst. Bitte fragen Sie dort nach, Sie werden gern individuell beraten: 0791 94674-140, fbs@brenzhaus.de
Barbara Domisch
80,00 € (Förderung über „Stärke“ möglich)
Brenzhaus



Optimale und altersgerechte Förderung für Babys ab 4 Monaten in den Bereichen Motorik, Spiel und Sprache: VEIKi® ist ein Gruppenprogramm, das die Bindung fördert und in dem sich die Eltern bewusst ihrem Baby widmen. Fragen rund ums Kind werden thematisiert und mit unterschiedlichen Materialien, Entspannungsliedern, Kitzelreimen, Schmuseliedern usw. in die Tat umgesetzt: Bewegung, Fühlen, Laute und Sprache, Schlafen, Spielen - jede Mutter entscheidet selbst, welche Aktion ihrem Kind gerade gut tut. Auch stillen, füttern, oder schlafen haben ihren Raum.
In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Schwanger!? Schutzfristen und Leistungen beantragen

Vortrag mit Anmeldung **31001**

Dienstag, 28.01.20, 18-19 Uhr
pro familia e. V., Katrin Welz, Dipl.Päd.
gebührenfrei
Haus der Bildung

Wann, wo und wie man die formalen Abläufe rund um die Schwangerschaft und Elternzeit organisiert, erfahren Sie an diesem Informationsabend für werdende Mütter und Väter. Welche finanziellen Leistungen gibt es vor und nach der Geburt? Welche Formalitäten und Fristen sind einzuhalten? An diesem Abend wird u. a. über die Themen Mutter-schutz, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und andere staatliche Leistungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt informiert.
In Kooperation mit pro familia

Die Sexualentwicklung meines Kindes zwischen Anspruch und Wirklichkeit

Vortrag mit Anmeldung **31002**

Dienstag, 22.10.19, 20-22 Uhr
Simone Laxy, Dipl. Soz. Päd., Systemische Paar- und Familientherapeutin, Sexualtherapeutin, pro familia e. V.
9,00 €
Haus der Bildung

Wie gelingt es Eltern, Erziehung sexualfreundlich zu gestalten und Kinder beim Entwickeln eines positiven Körpergefühls zu unterstützen? Aufklärung ist ein fortlaufender Prozess, meist der Beobachtung und Nachahmung. Was habe ich von meinen Eltern gelernt, was möchte ich meinem Kind weitergeben, was nicht? Was ist normal, was nicht? Wo ist die Grenze zwischen Doktorspielen und sexuellen Übergriffen unter Kindern? Eine aufgeklärte und angstfreie Sexualität ist der beste Schutz vor sexuellem Missbrauch.
In Kooperation mit pro familia

Erziehung leichter machen durch Beziehung

Vortrag mit Anmeldung **31003**

Dienstag, 14.01.20, 20-22 Uhr
Simone Laxy, Dipl. Soz. Päd., Systemische Paar- und Familientherapeutin, Sexualtherapeutin, pro familia e. V.
9,00 €
Haus der Bildung

Ob Kinder glücklich sind und sich zu selbstbewussten, fröhlichen Menschen entwickeln, hängt im Wesentlichen vom Erziehungsstil der Eltern ab. Wie gelingt es mir, meinem Kind mit Wertschätzung, aber auch mit klaren Grenzen zu begegnen? Wie soll ich mit Wutanfällen meines Kindes umgehen? Was sind die wirklichen Bedürfnisse von Kindern? Wie rede ich am besten mit meinem Kind? Auf diese und viele andere Fragen erhalten Sie an diesem Abend Antworten.
In Kooperation mit pro familia

Umgang mit Kinderängsten

Vortrag mit Anmeldung **31004**

Dienstag, 18.02.20, 19:30-21 Uhr
Karin Sautter-Ott
9,00 €
Brenzhaus

Angst vor Monstern, Angst vor Verlassenheit, Angst vor der Dunkelheit - so schön und verspielt Kindheit sein kann, so ist sie auch von vielen Ängsten geprägt. Kein Leben ist ohne Angst. In diesem Vortrag wird auf die Kinderängste im Laufe der verschiedenen Entwicklungsphasen eingegangen

und darauf, wie diesen begegnet werden kann. Sie erfahren von therapeutischen Geschichten als Medium zum Umgang mit der Angst. Die Referentin geht auch auf die Abgrenzung lebenslaufs- und entwicklungsbedingter Ängste gegenüber Angststörung ein. Fragen rund um Ängste und Zwänge können gestellt werden.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung Schwäbisch Hall

Begabt - Hochbegabt

Workshop **31005**

Mittwoch, 04.12.19, 18-21 Uhr
Nicole Clemens-Wächter
22,00 €
Haus der Bildung

Hochbegabte brauchen Unterstützung, Verständnis, Akzeptanz und Anerkennung - so wie alle anderen. Die nicht hochbegabte Referentin gibt einen Einblick in ihren Alltag mit hochbegabten Familienmitgliedern und erörtert die Grundlagen (wie wird Hochbegabung definiert?), den Umgang mit Anforderungen und stellt Fördermöglichkeiten vor. Vor allem soll es jedoch darum gehen, wie es Hochbegabten und ihren Familien gelingen kann, mit der Hochbegabung gut zu leben, im jeweiligen Umfeld akzeptiert zu werden und sozial eingebunden zu sein.

Hochsensible Kinder: Sein dürfen, wie sie sind

Vortrag mit Anmeldung **31006**

Mittwoch, 29.01.20, 20-21:30 Uhr
Heiderose Ungerer, Gestalttherapeutin, Soz. Päd.
9,00 €
Haus der Bildung

Woran erkennt man Hochsensibilität? Wie kommt es dazu? Welche Auswirkungen hat sie und wie schafft man es, hochsensible Kinder sein zu lassen, wie sie sind? Sie haben Wahrnehmungen, Bedürfnisse, Begabungen und Schwächen, die sie von anderen unterscheiden. Sie sind scheinbar weniger belastbar, Lärm, Konflikte und der Alltag werden ihnen schnell zu viel. Sie müssen sich zurückziehen, die Eindrücke verarbeiten, fühlen sich häufig isoliert.

Nach einer allgemeinen Einführung in das Thema Hochsensibilität wird betrachtet, wie Eltern auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen können. Zu allererst geht es darum, das Kind als hochsensibles Wesen zu begreifen und zu würdigen, damit es optimal in ihrem Wachstums- und Entwicklungsprozess unterstützt werden und dann seine Stärken entwickeln kann.

Jungen brauchen klare Ansagen

Vortrag ohne Anmeldung **31007**

Dienstag, 05.11.19, 19 Uhr

Dr. Reinhard Winter
gebührenfrei
Breit-Eich-Grundschule

Klare Ansagen helfen Jungen, einen guten Start ins Leben zu finden. Viele ihrer vermeintlichen Schwächen verwandeln sich in Stärken, wenn man ihnen angemessen begegnet. Der Referent setzt dort an, wo Eltern in ihrer Rolle oft unsicher sind. Er zeigt auf, was Eltern brauchen, um gelassen mit Jungen klar zu kommen und gibt eine Reihe von praktischen Tipps. Anschließend bleibt noch Zeit für Fragen und Diskussion.

Dr. Reinhard Winter ist Diplompädagoge und Geschlechterforscher. Seine Studien und Veröffentlichungen gehören zu den Grundlagen der Jungen- und Männerarbeit. Gemeinsam mit der Bildungsregion

Bewegung, Schwitzen – Igitt!

Vortrag ohne Anmeldung **31008**

Donnerstag, 17.10.19, 19:30 Uhr

Rolf Schwarz
gebührenfrei
Aula Schulzentrum Ost

Der Vortrag führt in die besondere (Bewegungs-)Welt der Pubertierenden ein und weitet die Sicht auf kognitive, sozialemotionale und körperlich-motorische Besonderheiten. Diese müssen nicht als Problem, sondern können als Chancen betrachtet werden, Heranwachsende an die schönen Seiten von Bewegung und Sport zu führen, körperliche Aktivität zu steigern und ein ausgewogenes Verhältnis zu anderen lockenden Aktivitäten (z. B. digitale Medien) zu finden. Außerdem gibt es konkrete Empfehlungen und Praxistipps, wie Heranwachsende die Lust an Bewegung und Sport wiederfinden. Gemeinsam mit der Bildungsregion

Rituale für Kinder

Vortrag mit Anmeldung **31009**

Montag, 28.10.19, 19–20:30 Uhr

Irene Koch
9,00 €
Haus der Bildung

Wer sie selbst als Kind erlebt hat erlebt hat, wird sich erinnern: Rituale tun Körper und Seele gut. Sie schaffen eine gute Grundlage für Eltern zur Kommunikation mit den Kindern und ihren Ängsten und Sorgen. Wir befassen uns mit folgenden Fragen: Was sind Rituale überhaupt? Was ist das Besondere an Ritualen und warum sind sie besonders wichtig für Kinder? Wie wirken Rituale? Welche alltäglichen Rituale gibt es? Welchen Zweck haben besondere Rituale wie

Energierituale? Erleben Sie beispielhaft die Durchführung eines Kerzenrituals.

Werte in der Erziehung

Wochenendkurs **31010**

Samstag, 19.10.19, 10–17 Uhr

Corinna Tietz
30,00 €
Brennhaus

Jede Elterngeneration ist aufs Neue damit konfrontiert, welche Werte sie ihren Kindern mitgeben wollen. Die „Werte-Diskussion“ läuft schon seit ein paar Jahren, denn die Vermittlung von Werten an unsere Kinder hat sich aus den öffentlichen Räumen immer mehr in die individuelle Familie verlagert. Jede Familie muss selbst herausfinden, wo es für sie lang geht! Was sind die wesentlichen Werte für die Erziehung der Kinder? Für welche Werte steht man ein, wo ist es sinnvoll konsequent dran zu bleiben und wie verlässlich will man als Eltern sein? Oft ist dieses Thema mit Unsicherheiten und Ängsten besetzt; ist die freie Entfaltung des Kindes eingeschränkt, wenn Werte von Eltern konsequent eingefordert werden? Was sind gute Vorsätze, und wo knickt man ein? Diese und andere Fragen werden an dem Seminartag behandelt, unterstützt durch Selbstwahrnehmungsübungen, Filmausschnitte und kleine Rollenspiele. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Sonderpädagogische Bildungsangebote ab Klasse 1

Vortrag ohne Anmeldung **31011**

Donnerstag, 24.10.19, 19:30–21 Uhr

Silke Linckh
gebührenfrei
Haus der Bildung

Kann mein Kind in die Grundschule gehen? Wo melde ich mein Kind zur Schule an? Welche Schulformen gibt es? Wer unterstützt mich auf der Suche nach der geeigneten Schule? Informationsabend und Austausch mit Silke Linckh (Begleitstelle Inklusion im Staatlichen Schulamt Künzelsau) sowie Vertreter*innen von Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren und Grundschulen mit inklusiven Bildungsangeboten. In Kooperation mit der Bildungsregion Schwäbisch Hall und dem Staatlichen Schulamt Künzelsau

Zankapfel Smartphone

Vortrag mit Anmeldung **31012**

Donnerstag, 23.01.20, 20 Uhr

Dr. Tanja Calovini, Fachärztin für Innere Medizin und Nuklearmedizin
Abendkasse: 9,00 €
Haus der Bildung

Digitale Medien gehören immer mehr zu unserem Alltag und zu dem unserer Kinder. Welche Auswirkungen hat zuviel oder falscher Medienkonsum? Was ist dran an „digitaler Demenz“, „digitaler Hysterie“ und „Onlinesucht“? Welche Gefahren lauern im Netz? Lässt sich Ihr Kind oder Jugendliche/r auch ständig von digitalen Medien ablenken und interessiert sich nicht mehr für seine Aufgaben? Wie es gelingen kann den Medienkonsum von Anfang an eng zu begleiten und was Sie beachten sollten, um Ihr Kind entwicklungsphasenabhängig zu unterstützen und zu schützen, darum wird es in diesem Vortrag gehen.

Original Play

Workshop **31013**

Samstag, 23.11.19, 14–17 Uhr

Uwe Reisenauer
40,00 € pro Familie (1-2 Elternteile + Kind/er), bei 8–12 Familien
Turnhalle Schöneck

Weniger Stress und Konflikte in der Familie, Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft im Alltag. Ein Schlüssel dazu ist das ursprüngliche Spiel - die allen Menschen angeborne Fähigkeit, leichtfüßig zu lernen und Herausforderungen in Verbundenheit gemeinsam kreativ zu meistern. Durch regelmäßiges gemeinsames Spielen werden bei Erwachsenen wie Kindern die Beweglichkeit und Harmonie der Bewegungen gesteigert; Stoffwechsel, Immunsystem und Lernfähigkeit werden gestärkt; Ängstlichkeit und negativer Stress werden reduziert. Im 1. Teil (90 Min. ohne Kinder) des Workshops werden die Grundlagen des ursprünglichen Spiels erläutert und in Übungen mit den Erwachsenen gemeinsam erlebt. Ab 15:30 Uhr wird im Spiel mit den Kindern unter Anleitung das Gelernte erprobt.

Wie meinst du das? Gespräche mit Jugendlichen

Workshop **31014**

montags ab 21.10.19, 20–22 Uhr (2x)

Martina Roet, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin
26,00 €
Haus der Bildung

Kommunikation in der Familie: Wie gute Gespräche mit Jugendlichen entstehen. Es gibt Phasen, da suchen Jugendliche nur sehr indirekt das Gespräch mit den Eltern und Erwachsenen. Und das, obwohl sie sich in einem Lebensalter befinden, das wie kein anderes jede Menge offener Fragen und Probleme bereithält und es gut tun würde, mit jemandem zu reden. Unsicherheit und schlechte Erfahrungen verhindern oft das hilfreiche Gespräch zur rechten Zeit. Daher ist es für Eltern wichtig, genau hinzuhören,





verbindliche Beziehungsangebote zu machen und wirksame Gespräche zu führen. In Kooperation mit der evangelischen Familienbildung



Junge Menschen mit Autismus auf dem Weg ins Berufsleben

Vortrag ohne Anmeldung **31015**

Donnerstag, 06.02.20, 19 Uhr
gebührenfrei

Aula Schulzentrum Ost



Mit Referenten vom staatlichen Schulamt (Autismusbeauftragte), vom Integrationsfachdienst und von SAP Walldorf. Zudem gibt es einen Markt der Möglichkeiten, bei dem sich Gruppen wie die Lebenswerkstatt, der Gesprächskreis Autismus, die Offenen Hilfen etc. präsentieren.

In Kooperation mit der Bildungsregion Schwäbisch Hall, der AWO und dem Gesprächskreis Autismus



Einführung in die Arbeit im Montessori-Grundschulzug

Abendkurs **31016**

mittwochs ab 29.01.20, 20–22:15 Uhr (2x)
18,00 €

Grundschule Steinbach, Schwäbisch Hall



Seit 1995 gibt es in der GS Steinbach den staatlichen Montessori-Zug, in dem Kinder unterschiedlichen Alters und mit verschiedenen Begabungen in gemeinsamen Gruppen lernen. An zwei Abenden erhalten Sie von erfahrenen Lehrern einen Einblick in diese Pädagogik: selbstverantwortetes Lernen, Selbstständigkeit, gelebte Integration / Inklusion. Wie sieht der Alltag aus? Wie sind die Erfahrungen? Wie kommen Schüler und Eltern mit den Besonderheiten zurecht? Wie gelingt der Übergang in weiterführende Schulen?

Das Seminar soll interessierten Eltern, die ihr Kind im Montessorizug anmelden möchten, eine Entscheidungshilfe sein.



Treff für Alleinerziehende

Workshop **31017**

Jeden letzten Samstag im Monat, 15–17:30 Uhr

Daniela Veyel, Sozialpädagogin B.A., pro familia e. V.
gebührenfrei (gefördert durch „Stärke“)
Familienforum, Gelbinger Gasse 113, Schwäbisch Hall

Kommen Sie ohne Anmeldung vorbei und lernen andere Eltern kennen. Nach einem kurzen fachlichen Impuls können Sie sich bei

Brezeln, Kuchen, Getränke (zum Selbstkostenpreis) mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen unterhalten, während Ihre Kinder spielen, basteln, toben. Bei gutem Wetter sind wir mit den Kindern draußen oder machen einen Ausflug (Treffpunkt ist immer das Familienforum). Für eine Kinderbetreuung ist gesorgt.

In Kooperation mit pro familia

Knigge für Kids

Ferienkurs **K 31101**

Donnerstag, 31.10.19, 10–14 Uhr

Hotel Hohenlohe, Gudrun Weichselgartner-Nopper

55,00 € (inkl. Menü, Getränke und Knigge-Diplom)

Hotel Hohenlohe, Am Weilertor 1



Für Kinder von 6 bis 12. Wie verhalte ich mich richtig im Umgang mit anderen und im Restaurant? Wir trainieren Umgangsformen direkt vor Ort: Begrüßung und Verabschiedung, bekannt machen und vorstellen, duzen und siezen, fragen, bitten, danken, entschuldigen, Distanz und Taktgefühl, Pünktlichkeit und Rücksicht. Und wir essen gemeinsam ein Menü und üben: den Tisch decken, besondere Bestecke, Tischreden (Dank des Gastgebers und der Gäste), bestellen und servieren, essen. Zum Abschluss gibt es ein Knigge-Quiz.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Strategien für stressfreies Lernen

Wochenendworkshop **J 31102**

Samstag, 01.02.20, 9–13 Uhr

Alexander Kufner

22,00 €

Haus der Bildung

Für Schülerinnen und Schüler: Hier erfährt ihr 33 erprobte Strategien, die das Lernen und Arbeiten in Schule oder Studium effektiv und stressfrei machen. Diese beinhalten neben der Zeiteinteilung und Steigerung der Konzentration, Kampf gegen die Vergesslichkeit, Erarbeitung von Referaten auch die Überwindung von Müdigkeit und Lustlosigkeit.

Hochschuldozent, Buchautor und Extremsportler A. F. Kufner war in der 10. Klasse

versetzungsgefährdet. Dank dieser 33 Strategien schaffte er das Abitur.

Babysitter-Führerschein

Abendkurs **J 31103**

donnerstags ab 14.11.19, 17:30–19 Uhr (4x)

Carola Müller-Christoph, Trainerin für GfK, Gestalt- und Paartherapeutin, Vera Schaaf, Diplompädagogin

20,00 €

Brenzhaus

Für junge Leute ab 14 Jahren. Babysitten ist eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe, die Einfühlungsvermögen, Sensibilität, Fantasie, Geduld, Ausdauer, Verantwortungsgefühl und Liebe zum Kind erfordert. Der Kurs vermittelt Hintergrundwissen, praktische Fertigkeiten und viele Tipps: Einführung in die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern, Grundbedürfnisse, altersgerechte Beschäftigung, Umgang mit schwierigen Situationen, Grundwissen für Notfälle, Rechte, Pflichten und Gefahrenquellen. Am Ende gibt es ein „Babysitter-Zertifikat“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Auf dem Jakobsweg die Depression besiegen

Vortrag ohne Anmeldung **34000**

Mittwoch, 05.02.20, 20–21:30 Uhr

Thomas Schuh

9,00 € (Abendkasse)

Haus der Bildung, Raum S.3.04

Innerhalb von 7 Jahren hat der Referent 10.000 Kilometer zurückgelegt, auf dem Jakobsweg zwischen hier und Santiago de Compostela. Dass diese Auszeit nicht nur zur persönlichen Regenerierung oder als spiritueller Weg erlebbar ist, sondern auch ein Weg aus der Depression sein kann, hat er hautnah erfahren. An diesem Abend möchte er andere Betroffene ermuntern, sich auch auf diesen Weg zu machen. Er schildert, was in ihm vorgegangen ist, und was ihn immer wieder dazu bewegt, sich erneut auf den Weg zu machen und lässt uns darüber hinaus teilhaben an seinen Fotos und Erlebnissen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung



Hilfe für die ganze Familie

Sie haben ein krankes oder behindertes Kind oder gar den Verlust eines Kindes zu betrauern?

Die Geschwister leiden stark unter der angespannten Familienlage oder drohen gar ebenfalls krank zu werden?

Die Belastung dieser Situation bricht über Sie herein und Sie brauchen eine Auszeit oder Hilfestellungen für Ihren Alltag?

Dann kommt für Sie eine Familienrehabilitation der Deutschen Rentenversicherung in Frage:

Eine familienorientierte Rehabilitation zielt nicht nur auf den Behandlungserfolg des erkrankten Kindes ab – auch die weiteren Familienmitglieder profitieren von den Therapien in der Reha.

Darüber hinaus bieten wir auch Rehabilitationen nur für Kinder- und Jugendliche an. Sorgen, dass Ihr Kind alleine zur Reha muss oder Schulunterricht verpasst, müssen Sie sich dabei nicht machen. Ziel ist es, chronische Krankheiten zu überwinden und die Kinder für das spätere Erwerbsleben fit zu machen.



**Deutsche
Rentenversicherung**

Baden-Württemberg

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch unter 0791 97130-0 oder per E-Mail unter regio.sha@drv-bw.de an das Regionalzentrum Schwäbisch Hall.
www.deutsche-rentenversicherung-bw.de



pro familia

Schwäbisch Hall e. V.

Unsere Beratungsstelle befindet sich im Haus der Bildung.

pro familia bietet Beratung zu folgenden Themen:

- Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft
- Ungewollte Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität
- Partnerschaft, Trennung, Scheidung
- Familienplanung und Verhütung
- Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch
- Sexualisierte Gewalt/Gewalt
- Beratung und Begleitung nach Geburt, Fehl-/Totgeburt und Abbruch
- Beratung vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen
- Sexuelle Orientierung
- Eltern/Erziehenden zum Umgang mit kindlicher Sexualität/Doktorspiele

Die Beratung steht Menschen offen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Religionszugehörigkeit und sexueller Orientierung.

pro familia ist die größte nichtstaatliche Organisation für Sexual-, Schwangerschafts- und Partnerschaftsberatung in Deutschland. **pro familia** ist eine gemeinnützige Organisation, konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Beratungstermin mit uns.

pro familia Schwäbisch Hall e.V.

Salinenstraße 6, 74523 Schwäbisch Hall
Tel.: 0791-7384
schwaebisch-hall@profamilia.de
www.profamilia.de

Resilienz als Kraftquelle für ein gelingendes Leben

Vortrag mit Anmeldung **34001**

Donnerstag, 14.11.19, 18–20 Uhr

Ulrike Imm-Bazlen, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Traumpädagogin

9,00 €

Haus der Bildung

Wünschen Sie sich ein kraftvolles Leben? Dann kommen Sie am Thema Resilienz nicht vorbei, der inneren Widerstandskraft. Dabei geht es nicht um die Fähigkeit, Krisen aus dem Weg zu gehen oder mit dem größtmöglichen Widerstand abzuwehren, sondern um die Fähigkeit, Krisen als Anlass für die persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Ist diese Fähigkeit angeboren? Oder kann man sie erwerben? Und was hat sie mit einem

gelingenden Leben zu tun? Ein spannender Abend erwartet Sie, an dem Psychologie, Neurowissenschaften, (Neuro)Philosophie und christlicher Glaube aufeinandertreffen.

Einführung in NLP und Coaching

Wochenendseminar **34002**

Samstag, 09.11.19, 9:30–17 Uhr

Sonntag, 10.11.19, 9:30–17 Uhr

Angelika Jung

89,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Dieses Wochenende gibt einen Einblick in das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP), in seine Methoden und Techniken. Durch viele praktische Beispiele erfahren Sie mehr über Ihre Selbst-/Fremdwahrnehmung, Ihr Verhalten und Ihre Kommunikation. NLP wurde in den 70er Jahren aus verschiedenen, sehr erfolgreichen Therapie- und Kommunikationsmodellen entwickelt. Durch seine hohe Effektivität ist NLP in der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung fest verankert.

Angelika Jung ist im Hauptberuf Technische Redakteurin. Nebenberuflich betreibt sie eine NLP-Beraterpraxis in Bühlertann.

Eine Ausbildung zum NLP-Practitioner wird ab Frühjahr 2020 angeboten.

In Kooperation mit den VHS Crailsheim, Künzelsau und Ellwangen.

Training für unsichere Menschen – Einführungsabend

Einführungsabend **34003**

Freitag, 11.10.19, 17–19 Uhr

Yvonne Fock-Weeber, Dipl. Psych., Psychodrama-Therapeutin, Traumarbeit nach O. Grön

13,00 €

Haus der Bildung

Hier erhalten Sie einen Einblick in das Thema Selbstsicherheit und machen erste Erfahrungen mit dem Selbstsicherheitstraining, das an 2 Wochenenden Freitag-nachmittag und Samstag separat angeboten wird (siehe Kurs Nummer 340). In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Training für unsichere Menschen

Wochenendkurs **34004**

freitags 14–17 Uhr und

samstags 10–16 Uhr.

Termine: 25./26.10. und 15./16.11.19

Yvonne Fock-Weeber, Dipl. Psych., Psychodrama-Therapeutin, Traumarbeit nach O. Grön

143,00 €, bei 7 Personen

Haus der Bildung

Die Zufriedenheit mit uns selbst hängt davon ab, dass wir uns angemessen und er-

folgreich für die eigenen Interessen einsetzen können. Sie betrifft drei wesentliche Ebenen in uns: das persönliche „Kopfkino“ (die Gedanken), das Ausmaß körperlich spürbarer Aufregung (Emotionen), sowie das konkrete Verhalten in einer bestimmten Situation. Das „Drumherum“, die Rahmenbedingungen, können zudem eine Rolle spielen, z.B.: Wer ist mein Gegenüber? Wie wichtig ist das Thema für mich? Wir erarbeiten auf allen drei Ebenen mit dem Blick auf Ihre alltäglichen Situationen übertragbare Werkzeuge.

Wir empfehlen, vor dem Seminar die Einführungsveranstaltung zu besuchen.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Was wir aus dem Leistungssport lernen können

Vortrag mit Anmeldung **34005**

Mittwoch, 22.01.20, 20–21:30 Uhr

Ursula Windisch

9,00 €

Haus der Bildung

Hier erfahren Sie, wie Sie - nicht nur im Sport- die Kräfte von Suggestion und Visualisierung entdecken und einsetzen können. Durch Gedanken und Vorstellungen können Muskeln aktiviert werden, ohne dass man sich bewegt. Der Vortrag mit Übungen verdeutlicht, welche unglaublichen Möglichkeiten in uns allen schlummern und wie man sie erwecken und gezielt nutzen kann. Lassen wir uns inspirieren und anregen, selbst auszuprobieren, wie weit wir in der Lage sind, unseren Körper zu beeinflussen, um unser tägliches Leben zu vereinfachen und effektiv und leicht zu machen.

Träume – was sie uns sagen können

Workshop **34006**

Freitag, 11.10.19, 20–22 Uhr

Yvonne Fock-Weeber, Dipl. Psych., Psychodrama-Therapeutin, Traumarbeit nach O. Grön

29,00 €

Haus der Bildung

Träume sind rätselhaft, faszinierend und weit mehr als eine unverständliche Abfolge von merkwürdigen Szenen. Sie sind eine liebevolle Strategie der Seele zu Wort zu kommen. Nicht die „richtige“ Deutung, sondern das Erfassen individueller Hinweise und Bilder hilft uns, Träume zu entschlüsseln. Orientiert an der Traumarbeit nach Ortrud Grön (TAOG) und echten Traumbeispielen lernen Sie die spezifische Sprache und Struktur von Träumen kennen. Ein eigener Traum kann mitgebracht werden (bitte vorher schriftlich notieren).

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Selbstfürsorge: sei gut zu dir!

Workshop

34007

Freitag, 29.11.19, 15–19 UhrGunter König, Dipl. Psychologe, Supervisor
39,00 €

Gunter König, Klosterstraße 11

Wohlfühlend sich selbst zuwenden und in 7 Schritten Lebensqualität gewinnen: das ist das Ziel dieses Nachmittagsworkshops.

Sie entwickeln einen persönlichen Leitfadens, passend zu Ihrer Situation und Ihrer Individualität. Sie üben die praktische Umsetzung der Selbstfürsorge, beginnend mit einer liebevollen Bestandsaufnahme.

Wir werden bewährte Methoden nutzen, die Sie unterstützen, die 7 Schritte umzusetzen. Bitte mitbringen: Papier und Stifte

Aussortieren bringt Bewegung in Ihr Leben!

Workshop

34008

Montag, 25.11.19, 20–21:30 Uhr

Birgit Gögelein, Dipl. Soz. Päd., Psychotherapie (HPG)

10,00 €

Haus der Bildung

Ausmisten, sich von Gegenständen befreien, Dinge sortieren und nachhaltig eine Wohlfühl-Ordnung halten, das nehmen wir uns oft vor und verzetteln uns dabei. Manchmal fällt es uns schwer, damit zu beginnen oder wir verlieren uns, nachdem wir den Anfang geschafft haben. Auf dem Weg des Minimierens hilft auch herauszufinden, welcher Sortier-Typ ich bin. Machen Sie sich JETZT auf den Weg, kommen Sie sich auf die Spur und ins TUN. An diesem Abend bekommen Sie bewährte Anregungen, erfolgreich und wirkungsvoll aufzuräumen - und ganz nebenbei Orientierung für Ihr Leben.

Falls der Abend ausgebucht ist, melden Sie sich bitte per Mail auf der Weitermeldeliste an. Wir werden dann gegebenenfalls im Frühjahr einen zusätzlichen Termin einrichten.

Wie die Gedanken endlich Ruhe finden: Die Entdeckung der inneren Schalter

Wochenendseminar

34009

Sonntag, 12.01.20, 10–17:30 Uhr

Diplompsychologe, Buchautor Peter Bergholz

84,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Gedanken sind unser höchstes Gut. Über sie finden wir Zugang zu unseren Potenzialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein. Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder losgehen, mit Freude ler-

nen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abrufen, nach denen sich die Seele sehnt. Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren. Dieser Teil des Nervensystems ist vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Hypnosetherapie – was ist das?

Vortrag mit Anmeldung

34010

Montag, 03.02.20, 20–21:30 Uhr

Doris Rauskolb

9,00 €

Haus der Bildung

Die klinische Hypnosetherapie wird in vielen Bereichen eingesetzt, z.B. Ängste, Phobien, Depression, chronische Schmerzen, Stress. Sie gibt kein Heilversprechen, kann aber sehr hilfreich sein. Der Vortrag möchte aufklären und befasst sich mit folgenden Fragen: Wie kann Hypnose als Therapie eingesetzt werden? Bin ich dem Therapeuten hilflos ausgeliefert? Funktioniert Hypnosetherapie bei jedem? Wie lange dauert eine Therapie? Ein Vortrag mit praktischen Übungen sowie den neuesten Erkenntnissen aus der Hirnforschung.

Formen der Liebe

Wochenendkurs

34011

Samstag, 25.01.20, 10–12 UhrKlaus Günter Hohenberg, Dipl. Psychologe
25,00 €

Haus der Bildung

Jeder weiß spontan was Liebe ist. Weniger bekannt ist, dass es ganz verschiedene Formen der Liebe gibt. Hieraus entstehen oft Konflikte, wenn zwei meinen, genau zu wissen, was Liebe ist, aber Unterschiedliches darunter verstehen.

Widerstandskraft statt Stresssymptome

Wochenendkurs

34012

Samstag, 08.02.20, 9–16 Uhr**Sonntag, 09.02.20, 9–16 Uhr**

Beatrice Donath

81,00 €

Haus der Bildung

Es gibt Menschen, die trotz widrigster Umstände den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen souverän daraus hervor. Dahinter steckt die Resilienz - diese lässt sich trainieren: Erkennen Sie Ihre Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen nicht nur zu überstehen, sondern durch deren Bewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken. Entdecken

Sie Ihre persönlichen Stressauslöser und begegnen Sie Ihren Stressreaktionen mit bekannten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden. Anhand von einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Gar nicht so einfach – dieses NEIN

Workshop für Frauen

F

34012-1

Montag, 20.01.20, 20–22 UhrMartina Roet, Dipl. Sozialpädagogin,
systemische Familientherapeutin

9,00 €

Haus der Bildung

Das Nein, das ich endlich sagen will. Ist hundertmal gedacht - still formuliert - nie ausgesprochen. Es brennt mir im Magen, nimmt mir den Atem, wird zwischen meinen Zähnen zermahlt, und verlässt als Ja meinen Mund. (Peter Turrini) Sie kennen diese Situation? Sie hören sich ja sagen, obwohl Sie nein sagen wollten. Was braucht es um eigenen Wünsche zu äußern, ohne schlechtes Gewissen? Wie können Sie Ärger mitteilen, ohne den andern vor den Kopf zu stoßen? Und wie erkennt man die typischen Fallen im Alltag?

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Stress lass nach!

Workshop

34013

Dienstag, 19.11.19, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling

39,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Vom Umgang mit Leistungsdruck und der eigenen Erwartungshaltung. Menschen mit hoher Leistungsbereitschaft zahlen oft einen hohen Preis dafür. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse und Wünsche unter ständigem Druck nimmt gesundheitsgefährdende Ausmaße an. Nur wer Klarheit über die eigenen Werte und Ziele hat, kann gute Entscheidungen treffen und sich ein Stück weit von Schuldgefühlen oder Rechtfertigungszwang befreien. Hier geht es um Drucksituationen, belastende Faktoren, Strategien diese zu managen, guten Umgang mit Erwartungsdruck, gesunde Lebensbalance, Zufriedenheit und Umsetzungsschritte für den (Arbeits-)Alltag.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Mentale Stärke

Workshop

34014

Montag, 04.11.19, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling

39,00 €

Haus der Bildung





Sich selbst und andere besser verstehen, die eigenen Werte kennen und leben lernen. Sie entdecken neue Möglichkeiten, die eigenen Selbststeuerungsprogramme besser zu nutzen, um mit schwierigen Situationen umgehen zu können, mehr Gelassenheit zu entwickeln, Selbstvertrauen zu stärken und in sich selbst zu ruhen. Dies hilft, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen. Nutzen Sie die Erkenntnisse, die eigenen Lebensziele zu erkennen, sie zu verwirklichen und Veränderungen zu meistern.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim



Leichtigkeit im Umgang mit Emotionen und Gefühlen

Vortrag mit Anmeldung

34015

Freitag, 22.11.19, 19–20:30 Uhr

Carolin Holley

9,00 €

Brenzhaus

Manchmal übermannen uns Emotionen und Gefühle wie aus dem Nichts. Angst und Verzweiflung lähmen uns, uns wird ganz eng um die Brust, das Herz schlägt schneller und wir werden innerlich ganz unruhig. Wir fühlen uns hilflos ausgeliefert und haben das Gefühl, uns nicht dagegen wehren zu können.

Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit das Steuerrad Ihrer Emotionen und Gefühle wieder selbst in die Hand zu nehmen und absolute Leichtigkeit im Umgang mit Angst, Trauer und Wut zu bekommen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Die Kunst, mit Schwerem leicht zu leben

Lesung mit Gespräch

34016

Mittwoch, 30.10.19, 19:30–21 Uhr

Beate Scherrmann-Gerstetter, Ev. Theologin

9,00 €

Haus der Bildung

Was muss ich beachten, dass ich trotz all dem Schweren in meinem Leben und um mich herum den Kopf oben halten kann? Wie ist es möglich, mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit in mein Leben zu bringen?

Beate Scherrmann-Gerstetter, Einzel- und Paarberaterin im Ruhestand, ist ev. Theologin und Diplom-Pädagogin sowie zusammen mit ihrem Mann Autorin mehrerer Bücher. Aus ihrem neuesten Buch mit obigem Titel wird sie ausgewählte Abschnitte lesen, einiges erläutern und auf Fragen eingehen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Liebe dich selbst – und dein Leben blüht auf!

Workshop

F 34017

Samstag, 30.11.19, 10–17 Uhr

Magdalena Held

48,00 €, bei 7 Personen

Brenzhaus

Selbstliebe-Workshop für Frauen. Dieser Kurs hilft Frauen, sich von Selbstmitleid, Selbstablehnung und Selbstzweifeln zu verabschieden und sich selbst die beste Freundin zu werden. Selbstliebe ist der Schlüssel zu einem erfüllteren, leichteren und freudigerem Leben! Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die neue Wege und Möglichkeiten suchen, ihr Glück in die eigenen Hände zu nehmen und das Leben zu feiern.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung Schwäbisch Hall

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt ...

Workshop

34018

Donnerstag, 16.01.20, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling

39,00 €

Haus der Bildung

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand: eine Lebensphase, deren Tücken wir oft unterschätzen. Vor allem Menschen, die sich während des Berufsle-

Anzeige

Haus der Bildung
Mehrgenerationentreff



Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor



DER MEHRGENERATIONENTREFF IM HAUS DER BILDUNG

Angebote für Jung und Alt:

Technik verstehen • Offener Deutschtreff • Silver Surfer • Neu in Hall • Reparaturcafé • Schachtreff • Stricktreff • Spielenachmittag • Taschengeldbörse • Gemeinsam Wohnen in Hall • Bouleturnier, und vieles mehr.

Initiativen im Offenen Treff:

Bürgerforum • Boulegruppe • Cercle francais • Foodsharing • Freundeskreis Asyl • Gesprächskreis Autismus • Internationaler Kreis • Theatermacher • Schachtreff • Stadt seniorenrat • UmFairteilen • Urban Gardening.

Mehr Infos unter:

www.schwaebischhall.de/mehrgenerationentreff

Projektleitung: Martin Weis, Tel. 0791 970 66 50

E-Mail: steuerung@schwaebischhall.de





Foto: pikabay.com

bens vorgenommen haben, sich nun den Tag endlich selbstbestimmt zu gestalten, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit: man „muss“ nichts mehr, sondern man „darf“. Hier erfahren Sie Strategien, die Herausforderungen des Ruhestands leichter zu meistern: nicht mehr gebrauchte fachliche Kompetenzen, Sinn, Erfüllung, Erwartungen, Bestätigung, Ziele, Partnerschaft und Chancen.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Lass deine Träume endlich wahr werden

Workshop **34019**

Samstag, 16.11.19, 14–18:30 Uhr

Carolin Holley

25,00 €

Brennhaus

„Let your dreams come true“: Wir entdecken in einer Meditation gemeinsam unsere tiefsten und oftmals versteckten Herzenswünsche und lassen diese im Anschluss bei der kreativen Gestaltung eines Visionsboards Gestalt annehmen. Abgerundet wird der Kreativworkshop durch wertvolle Coachingtools. Sie erfahren, warum sich Ihre Träume bis dato noch nicht erfüllt haben, Sie sich immer wieder an denselben Situationen die Zähne ausbeißen und was es braucht, damit sich Ihre Träume nachhaltig in Ihrem Leben erfüllen können. Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, Schreibmaterial.

In Kooperation mit der evangelischen Familienbildung

Persönlichkeit

Wochenendkurs **34020**

Samstag, 16.11.19, 10–12 Uhr

Klaus Günter Hohenberg, Dipl. Psychologe

25,00 €

Haus der Bildung

Einführung in die angewandte differentielle Psychologie. In diesem Seminar lernen Sie praktische Menschenkenntnis, die es Ihnen erlaubt sich und andere besser zu verstehen. Sie lernen die verschiedenen Persönlichkeitsstile, deren Stärken und Schwächen kennen. Sie werden sie aus einer ganz neuen, konstruktiven Sichtweise verstehen. Sie erhalten Hinweise, wie Sie Ihre persönlichen Stärken optimal einsetzen und Ihre Schwächen aufpolieren können. Sie erfahren, wel-

che Menschen und Arbeitsumgebungen förderlich für Ihre Entwicklung sind und welche einen eher hemmenden Einfluss haben.

Aus der Freude heraus leben – Neue Wege zu Leichtigkeit und Wohlbefinden

Workshop **34021**

Donnerstag, 24.10.19, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling

39,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Es werden Verfahren vorgestellt, mit denen wir unser Wohlbefinden verbessern können und die dazu beitragen können, dass wir mehr Energie bekommen, uns lebendiger fühlen und auch mal wieder etwas Zurücktes tun. Mit Impulsvortrag, einfachen Übungen und Austausch: negative Gefühle loslassen – wie geht das? Was ist mir wirklich wichtig? Wie gestalte ich mein Leben, dass es mich erfüllt? Welche Herausforderung könnte ich annehmen? Wo darf ich mich getrost ausklinken? Lösungsstrategien und Handlungsansätze für den Alltag sollen gemeinsam entwickelt werden.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Die Chakren-Persönlichkeiten

Vortrag mit Anmeldung **34022**

Dienstag, 15.10.19, 20–21:20 Uhr

Mira Singh, Yoga- und Meditationslehrerin

9,00 €

Haus der Bildung

Die Chakren gelten als Energiezentren in unserem Körper. Gemäß der Chakrenlehre hat jeder Mensch ein vorherrschend aktives und zwei unterstützende Energiezentren, die uns antreiben, Dinge auf eine bestimmte Art und Weise zu tun. Sie bestimmen, durch welchen Blickwinkel wir die Welt sehen, wie wir unsere Prioritäten setzen und letztendlich sogar, was für uns wahre Erfüllung bedeutet. Diese Typologie ermöglicht uns ein tieferes Verständnis und Toleranz gegenüber uns selbst als auch gegenüber anderen Menschen.

Wenn die Freiheit in den Schatten tritt

Vortrag mit Austausch **34023**

Mittwoch, 13.11.19, 19–21 Uhr

Christine Schönfeld, Palliative Care-Pflegefachkraft, Verfahrenspflegerin

9,00 €

Haus der Bildung

Viele Menschen leben aufgrund von Einschränkungen oder einer Krankheit in einer geschlossenen Einrichtung. Nicht wenige sind von körpernahen Fixierungen betroffen. Wie ist die Rechtslage bei freiheitsentziehenden Maßnahmen? Wer bestimmt dar-

über? Was muss man wissen? Was passiert, wenn sedierende Medikamente einen Menschen zum Pflegefall machen? Welche milderen Maßnahmen gibt es?

Die Pause zwischen Geburt und Tod heißt Leben

Vortrag mit Austausch **34024**

Donnerstag, 28.11.19, 19–21 Uhr

Annelie Keil

8,00 €

Haus der Bildung

Annelie Keil ist Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin, ehemalige Dekanin an der Universität Bremen. Sie wird dieses Jahr 80 Jahre alt. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitswissenschaft und psychosomatische Krankenforschung, Biografie- und Lebensweltforschung, sowie die Arbeit mit Menschen in Lebenskrisen. Neben ihrer Mitarbeit in Rundfunk und Fernsehen ist sie in zahlreichen psychosozialen Projekten engagiert, wofür ihr 2004 das Bundesverdienstkreuz verliehen wurde.

In Kooperation mit dem Hospizdienst Schwäbisch Hall e.V.

Farben der Trauer

Wochenendworkshop **34025**

Freitag, 01.11.19, 18–21 Uhr,

Samstag, 02.11.19, 9:30–18:30 Uhr,

Sonntag, 03.11.19, 9:30–12:30 Uhr

Traute Friz, Filzgestalterin, Doro Herrmann,

Trauerbegleiterin des Hospizdienstes

25,00 €

Offene Hilfen Schwäbisch Hall, Salinenstr. 32

Wochenendworkshop **34026**

Freitag, 24.01.20 18–21 Uhr,

Samstag, 25.01.20, 9:30–18:30 Uhr,

Sonntag, 26.01.20, 9:30–12:30 Uhr

Traute Friz, Filzgestalterin, Doro Herrmann,

Trauerbegleiterin des Hospizdienstes

25,00 €

Offene Hilfen Schwäbisch Hall, Salinenstr. 32

Dieses Wochenende richtet sich an alle, die um den Verlust durch Tod eines nahestehenden Menschen trauern, egal, wie lange dieser zurückliegt. Gemeinsam wollen wir uns in einer kleinen Gruppe annähern an den Trauerweg, den Sie bisher gegangen sind. Wir werden einen Schal aus Seide und Wolle filzen, der all ihre widersprüchlichen Gedanken und Gefühle einhüllen und ausdrücken kann. Material sowie Getränke und Mittagessen werden im Kurs abgerechnet (ca. 25€).

In Kooperation mit dem Hospizdienst Schwäbisch Hall





KOMMUNIKATION

**Zwiesgespräche – die besondere Art des Sprechens für Paare**Vortrag mit Anmeldung **34027****Dienstag, 28.01.20, 20–22 Uhr**Simone Laxy, Dipl. Soz. Päd., Systemische Paar- und Familientherapeutin, Sexualtherapeutin, pro familia e. V.
9,00 €

Haus der Bildung



Der Paartherapeut M. L. Moeller hat mit dem Zwiesgespräch eine sehr hilfreiche Methode gefunden, wie man endloses Beziehungsdiskutieren oder Sprachlosigkeit vermeiden kann. Hier lernen Sie die Idee und den speziellen Ablauf der Zwiesgespräche kennen, den Unterschied zu den üblichen Alltagsgesprächen und die positiven Auswirkungen auf die Beziehung. Ein Paar, das die Methode erprobt hat: „In den letzten drei Monaten mit Zwiesgesprächen haben wir mehr voneinander erfahren, als in zehn Ehejahren vorher.“ In Kooperation mit pro familia

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**Workshop **34028****donnerstags, 18–19:45 Uhr,****Termine: 10.10./17.10./24.10./07.11.19**Carola Müller-Christoph, Trainerin für GfK, Gestalt- und Paartherapeutin
56,00 €
Brenzhaus

Ist es möglich, Wut, Ärger und Stress in Respekt und Wertschätzung zu verwandeln? Viele Konfliktsituationen können vermieden werden, wenn wir Gefühle und Bedürfnisse auf eine Weise äußern, die unsere Beziehungen weniger belastet als bisher. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg gibt uns dafür wertvolle Hilfestellungen. In diesem Einführungsseminar lernen Sie die Grundgedanken der GfK kennen und erhalten Anregungen, worauf Sie in schwierigen Situationen künftig achten und wie Sie weiter üben können. Bitte mitbringen: Schreibzeug. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Richtig zuhören: der direkte Weg zum VerständnisWochenendkurs **34029****Samstag, 26.10.19, 10–12 Uhr**Klaus Günter Hohenberg, Dipl. Psychologe
25,00 €
Haus der Bildung

Wer richtig zuhört kann herausfinden was andere denken, fühlen und wollen. Dem Verständnis folgt Einsicht, welche es erlaubt,

in Beziehungen loszulassen oder Chancen zur Entwicklung für sich und andere zu erkennen und nutzen. Diese Klarheit reduziert Stress. Was hindert Menschen daran, richtig zuzuhören und mit welchen Einstellungen und Techniken kann das eigene Zuhören verbessert werden? Dies soll gemeinsam erarbeitet werden.

Wertschätzende Kommunikation in der PartnerschaftVortrag mit Anmeldung **34030****Montag, 17.02.20, 20–21:30 Uhr**Cornelia Theresia Rahl, Heilpraktikerin, Paar- & Familiencoach,
Roberto Rahl, Paar- und Familiencoach
9,00 €
Haus der Bildung

Wie teilen wir uns dem anderen mit? Kommt das, was ich sage, beim anderen so an wie ich es beabsichtigt habe? Eine verständliche und wertschätzende Kommunikation ist schon in „Friedenszeiten“ nicht einfach. Doch was, wenn es zur Meinungsverschiedenheit oder Krise kommt? Dies ist eine große Herausforderung für eine wertschätzende Kommunikation zwischen den Partnern. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit Lösungen, wie wir zu einem wertschätzendem Austausch mit unserem Partner*in kommen können.

FAMILIE UND PARTNERSCHAFT

Gesprächsgruppe „Trennung als Chance“Workshop **34031****donnerstags ab 14.11.19, 19:30–21:30 Uhr (9x - 8 Termine und ein Nachtreffen)**Margarete Paschetto, Transaktionsanalytikerin, Pessio-Therapeutin, pro familia e. V.,
Werner Münzenmeyer, Primärtherapeut, Heilpraktiker
gebührenfrei (gefördert durch „Stärke“)
Haus der Bildung

Die Gesprächsgruppe für Frauen und Männer nach Trennung/Scheidung richtet sich sowohl an Verlassende als auch Verlassene. Jeder Abend hat einen bestimmten thematischen Schwerpunkt, wobei die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen grundsätzlich im Vordergrund stehen. Die beiden Gruppenleiter verstehen sich zum einen als Moderatoren und zum anderen als Wegbegleiter im Trennungsprozess. In Kooperation mit pro familia

**Gemeinsam als Paar älter werden**Vortrag mit Anmeldung **34032****Montag, 27.01.20, 19:30–21 Uhr**Carola Müller-Christoph, Trainerin für GfK, Gestalt- und Paartherapeutin
9,00 €
Brenzhaus

Älterwerden ist eine Herausforderung. Wie können Paare, die schon seit langem ihr Leben gemeinsam verbringen, ihre Partnerschaft weiterentwickeln und wiederbeleben? Was brauchen Paare, wenn sie in den „Herbst des Lebens“ kommen? Wie können sie gut mit den Schwierigkeiten dieses neuen Lebensabschnitts umgehen, sodass es für beide Seiten zufriedenstellend ist und bleibt? Die Referentin ist Paartherapeutin und wird Ihnen in diesem Vortrag Informationen und hilfreiche Anregungen zu diesem Thema geben.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Partnerschaft zwischen Ideal und AlltagVortrag mit Anmeldung **34033****Dienstag, 26.11.19, 19:30–21:30 Uhr**Simone Laxy, Dipl. Soz. Päd., Systemische Paar- und Familientherapeutin, Sexualtherapeutin, pro familia e. V.
9,00 €
Kinder- und Familienzentrum Breit-Eich

Hier geht es weder um Moral noch um Ideale, sondern um eine realitätsnahe und dabei wirksame Kultur des Alltags. So Hans Jellouschek, der wichtige Bestandteile einer glücklichen und dauerhaften Liebesbeziehung beschreibt. Es geht darum, dass es den Partnern gelingen möge, eine liebevolle Verbundenheit zu erhalten und zu vertiefen. An diesem Abend werden Beziehungsideale kritisch hinterfragt und alternative Überzeugungen dagegengestellt, um neue Wege in der Partnerschaft zu eröffnen.

In Kooperation mit pro familia und dem Kinder- und Familienzentrum Breit-Eich

Was Selbstliebe mit einer glücklichen Partnerschaft zu tun hatVortrag mit Anmeldung **34034****Dienstag, 22.10.19, 20–21:30 Uhr**Cornelia Theresia Rahl, Heilpraktikerin, Paar- & Familiencoach,
Roberto Rahl, Paar- und Familiencoach
9,00 €
Haus der Bildung

Eine gesunde Selbstliebe ist die Basis einer gelingenden Partnerschaft. Wer sich selbst nicht lieben kann, kann nicht erwarten, dass ihn jemand anderes liebt! Und wenn man sich selbst nicht liebt, dann kann man auch



Foto: Simone Peter pixelio.de

Paar bleiben – Eltern werden

Vortrag mit Anmeldung 34037

Dienstag, 12.11.19, 20–21:30 Uhr

Ursula Nelles-Schmitt, Systemische Therapeutin und Supervisorin SG, Körpertherapeutin, pro familia e. V.

gebührenfrei

Haus der Bildung

Schwangerschaft und Geburt des ersten Kindes stellen Partnerschaften vor besondere Herausforderungen. Partner*innen sind oftmals überrascht von den persönlichen, sehr unterschiedlichen Erlebensweisen und Gefühlslagen, die dieser Lebensabschnitt hervorruft. Sie erhalten Informationen zu Einflüssen in dieser Veränderungsphase und Tipps, wie Sie miteinander ins Gespräch kommen, und Sie erfahren Wissenswertes für eine gelingende Übergangssituation. In Kooperation mit pro familia



Pesso-Gruppe: heilende Erfahrungen – Elternkompetenz

Workshop 34038

samstags ab 19.10.19, 10–16:30 Uhr (5x)

Margarete Paschetto, Transaktionsanalytikerin, Pesso-Therapeutin, pro familia e. V. gebührenfrei (gefördert durch „Stärke“) Haus der Bildung

Durch die besonderen Techniken der Pesso-Methode ist es möglich, sich von den lebenslang nachwirkenden Folgen einer beeinträchtigenden Lebensgeschichte zu befreien. Es werden neue, lebensbejahende symbolische Erinnerungen konstruiert. Diese heilenden Bilder und Erfahrungen werden sorgfältig und individuell entworfen und so installiert, als ob sie in der tatsächlichen Vergangenheit erlebt worden wären, so dass die Gegenwart zufriedener, sinnvoller, froher und in besserem Kontakt mit anderen erlebt wird. In Kooperation mit pro familia, Anmeldung direkt dort

niemanden anderen lieben. Ständige Selbstkritik und mangelndes Mitgefühl für uns selbst schränken unsere Lebensqualität ein und können zu Schwierigkeiten in der Partnerschaft führen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, was Selbstliebe bedeutet und erlernen Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen.

Fehlgeburt – zu schmerzvoll, um darüber zu sprechen?

Workshop für Frauen F 34036

Montag, 18.11.19, 20–21:30 Uhr

Esther Würth

9,00 €

Haus der Bildung

Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde. Fehlgeburt ist ein tiefer Einschnitt in die eigene Lebensgeschichte. Manchmal trägt Unverständnis der Mitmenschen über die eigene Trauer dazu bei, dass viele Frauen mit ihrem Schmerz alleine bleiben. „Da war doch noch gar nichts“ steht im Kontrast zur tiefen Verbundenheit, die schon zwischen Mutter und Kind bestand. Auch Schuldgefühle oder Konflikte in der Partnerschaft können dazu kommen. Lassen Sie uns mit diesen Gefühlen nicht alleine bleiben. Es darf seine Zeit brauchen, um sich dem Leben wieder zuzuwenden.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung



Trennung meistern – Kinder stärken

Workshop 34035

Dienstag, 21.01.20, 17–19:30 Uhr (6x) dienstags und montags

Margarete Paschetto, Transaktionsanalytikerin, Pesso-Therapeutin, pro familia e. V., Ursula Nelles-Schmitt, Systemische Therapeutin und Supervisorin SG, Körpertherapeutin

gebührenfrei (gefördert durch „Stärke“)

Haus der Bildung

Trennungen sind oft von nervenaufreibendem Streit begleitet, Einigungen im Interesse der Kinder fallen schwer. Dennoch müssen wichtige Dinge für die Kinder entschieden werden. Diese Gruppe begleitet Sie in dieser schwierigen Situation, um sie zu bewältigen, neue Lösungen zu finden, aus Konflikten auszusteigen, neue Handlungs- und Kommunikationswege zu entwickeln. Das Training zielt auf die Kooperation in gemeinsamer Elternverantwortung. Die Elternteile nehmen nicht gemeinsam an einer Gruppe teil.

In Kooperation mit pro familia, Anmeldung bitte dort



www.frauenzentrum-sha.de
Kultur, Bildung und Selbsthilfe für Frauen

21. + 22. September

Der Weg ist das Ziel –
Bogenschießen mit Qigong



Anzeige

