



Einfach wegweisend. Elternbildung für Alle.

Einzelveranstaltungen

Kostenlos
(Kollekte)

Veranstaltungstitel Alter

Rede mit mir – und versuche mich zu verstehen 0 – 4

Die ersten Lebensjahre sind wegweisend für die Sprachentwicklung eines Menschen. Wie können Eltern ihre Kleinsten fördern, ohne sie zu überfordern? Eltern erhalten Anregungen und vielfältige Ideen an Spielen, Bilderbüchern und Versen.

Spielen – Kraftfutter für das Gehirn 0 – 6

Spielen ist ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Spielen, ohne Vorgabe und Zweck fördert die Kreativität der Kinder und hilft Spannungen abzubauen. Beim Spielen erweitern Kinder ihre sprachlichen Kenntnisse, soziale Kompetenzen und lernen von Klein an Probleme zu lösen. Welche Rolle können Eltern dabei einnehmen?

Medienerziehung für die Kleinsten 0 – 6

Der Alltag mit Kind und Tablet ist eine Gratwanderung. Wie können Eltern ihre Kinder altersgerecht in die digitale Welt begleiten und von welcher Qualität soll die Mediennutzung sein? Eine wichtige Auseinandersetzung für konstruktive und sichere Nutzung im Familienalltag.

Väter – unter Druck? 0 – 10

Können sich Väter unbeschwerter ihrer Familie zuwenden als früher? Wie gehen sie mit den gestiegenen Erwartungen um und in welcher Rolle sehen sie sich? Die Austauschrunde unter Vätern wird von einer männlichen Fachperson moderiert.

Mütter – mutig statt perfekt 0 – 10

Verabschiedung vom Idealbild der perfekten Familie. Weshalb Mütter nicht allen Ansprüchen gerecht werden müssen. Wie schaffen sie es, ohne schlechtes Gewissen auch auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten?

Workshopreihe für starke Eltern

Auf Basis vom Elternkurs **Starke Eltern – Starke Kinder®** erweitern Sie Ihre Erziehungskompetenzen und stärken Ihr Selbstvertrauen in der Rolle als Eltern. Die drei Workshops basieren auf der Grundlage der anleitenden Erziehung und können einzeln oder als Einheit gebucht werden.

Bedürfnisse – Was Kinder und Eltern brauchen 2 – 12

Bedürfnisse zu haben ist menschlich und universell. Wie unterscheiden sich denn Bedürfnisse von Wünschen? Wie erkenne ich die Bedürfnisse hinter den Verhaltensweisen meines Kindes und welche Rolle spielt dabei der Umgang mit Gefühlen?

Kommunikation – was wertschätzende Sprache ausmacht 2 – 12

Unser Miteinander im Familienalltag ist manchmal herausfordernd und bringt Missverständnisse hervor. Zahlreiche Konflikte liessen sich durch wertschätzende Kommunikation verhindern. Eltern lernen verschiedene Kommunikationstechniken kennen und üben deren Anwendung. Dies als wichtige Grundlage für ein kooperatives Miteinander.

Resilienz – Kinder fürs Leben stärken 2 – 12

Die eigene Meinung vertreten, Kompromisse aushandeln und gemeinsam entscheiden, stärkt das Selbstvertrauen der Kinder. Wer aktiv mitbestimmen darf, erlebt sich wirksam und lernt für seine Entscheidungen Verantwortung zu übernehmen.

Schimpfen – Funktioniert Erziehung ohne laut zu werden? 2 – 12

Niemand will es, doch fast allen passiert es. Warum tapen Eltern immer wieder in die Schreifalle und was können sie tun, wenn Kinder nach fünfmaliger Bitte den Aufforderungen immer noch nicht nachkommen?

Starke Gefühle bei Kindern – So unterstützen Sie Ihr Kind 2 – 12

Frustration, Wut, Angst oder Traurigkeit gehören zur Gefühlswelt der Kinder dazu. Wie können Eltern in solchen Momenten besonnen reagieren und ihren Kindern einen unterstützenden Umgang mit Gefühlen lernen?

Null-Bock – Pubertät gemeinsam meistern 12 – 16

Sinn- und Motivationskrisen kommen in der Pubertät häufig vor, insbesondere dann, wenn sich die Jugendlichen Gedanken über ihr Leben machen. Wie können Eltern Zugang zu ihrem Kind finden und dabei auf Vorwurf, Kritik und Druck verzichten?

Mehrteilige Kurse

Veranstaltungstitel Alter

Eltern werden – Eltern sein

Sie erwarten Ihr erstes Kind und möchten sich in Ruhe auf die neue Rolle als Mutter und Vater vorbereiten? Die Umstellung vom Paar zur Familie geht mit vielen Herausforderungen einher und erfordert Absprachen.

Wir als Paar

Mutter oder Vater zu werden ist mit vielen Veränderungen verbunden. Dieser Übergang ist für die Beziehung spannend, weil neue Themen wichtig werden. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihre Partnerschaft stärken können.

Wir als Familie

Wie wollen Sie als junge Familie zusammenleben? Was ist Ihnen wichtig? Was gelingt bereits gut? Bleibt noch Zeit für eigene Wünsche und Bedürfnisse?

Dauer: 2 Kursabende à 2 ½ Std.

Kosten: CHF 120.– / Elternpaar

Starke Eltern – Starke Kinder® 3 – 10

In stressigen Familiensituationen greifen Eltern häufig auf ihnen vertraute Reaktionsmuster zurück. Der Elternkurs zeigt Handlungsalternativen auf, die Eltern in schwierigen Situationen einsetzen können. Der Kurs basiert auf der anleitenden Erziehung und ermöglicht Müttern und Vätern mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern zu erleben.

Im Basiskurs setzen sich Eltern damit auseinander, was ihnen in der Erziehung wichtig ist, wie sie ihre Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken und sich mit ihrem Kind besser verständigen können.

Im Aufbaukurs erfahren Eltern, wie Grenzen gesetzt, Regeln vereinbart und Konfliktsituationen gewaltfrei gelöst werden können.

Aufteilung in Basis- und Aufbaukurs

Dauer: je 4 Kursabende à 2 ½ Std.

Kosten: CHF 160.– / Elternteil, CHF 240.– / Elternpaar

Starke Grosseltern – Starke Kinder®

Bei aller Freude mit den Enkeln, kann es schwierig sein, als Grosseltern den richtigen Platz in der Familie zu finden, den verschiedenen Anforderungen gerecht zu werden und sich dabei selbst nicht zu vergessen. In diesem Kurs wird über den Wert und die Rolle der Grosseltern gesprochen und wie ein wertschätzendes Zusammenleben gestaltet werden kann.

Dauer: 3 Kursabende à 2 ½ Std.

Kosten: CHF 120.– / Einzelperson, CHF 200.– / Paar

Kompass Elternkurs «Willkommen im Trotzalter» 2 – 5

Wenn Kleinkinder nicht wollen und nicht hören, stattdessen schreien und toben, um ihren Willen durchzusetzen, fordert das Eltern heraus. Welche Bedürfnisse und Entwicklungsschritte stehen dahinter und wie können Eltern gelassener auf das Kind eingehen und es unterstützen?

Dauer: 2 Kursabende à 2 ½ Std.

Kosten: CHF 80.– / Elternteil, CHF 120.– / Elternpaar

Kompass Elternkurs «Motivation statt Druck» 6 – 10

«Solltest du nicht noch Hausaufgaben erledigen?» Sätze die Eltern immer wieder über die Lippe gehen aber nicht zum erwünschten Erfolg führen. Welche Strategien helfen, dass Kinder lieber lernen und selbständiger werden, ohne dabei Druck ausüben zu müssen?

Dauer: 2 Kursabende à 2 ½ Std.

Kosten: CHF 80.– / Elternteil | CHF 120.– / Elternpaar

Kompass Elternkurs «auch Teenies brauchen Eltern» 11 – 16

Teenager vermitteln ihren Eltern gerne das Gefühl, rein gar nichts richtig zu machen. Dem ist aber nicht so! Verständnis für die verschiedenen Veränderungen im Leben eines Jugendlichen zu haben, hilft, die Ausbrüche nicht persönlich zu nehmen.

Dauer: 2 Kursabende à 2 ½ Std.

Kosten: CHF 80.– / Elternteil | CHF 120.– / Elternpaar

Kurse und Veranstaltungen werden auch **online** durchgeführt.



Für Einzelveranstaltungen
anmelden: kompass-so.ch



Für mehrteilige Kurse
anmelden: kompass-so.ch





Jahresprogramm 2023

Einfach persönlich. Elternbildung für Alle.

Weitere Angebote und Events

Wir unterstützen Sie auch mit Beratungen, Sprechstunden oder Coachings. Kompass ist in jeder Situation für Sie da.

Erstberatung am Telefon

Kostenlos

Kurzberatung (während den Bürozeiten) zu Fragen der Kindererziehung und Information über das Beratungs- und Elternbildungsangebot von kompass.

Elternsprechstunde

Erstberatung (max. 45 Minuten) zu Erziehungsfragen. Jeweils am ersten und dritten Freitag im Monat von 8.30 bis 11.30 Uhr auf der Fachstelle kompass.

Anmeldung erforderlich.

Für Eltern im Kanton Solothurn kostenlos.

Beratungsgespräche

Kurzfristig verfügbares Beratungsangebot zu Fragen der Kindererziehung und zum Zusammenleben in der Familie. Der Beratungstermin wird individuell vereinbart. Das Gespräch findet auf der Fachstelle statt. Die Kosten betragen CHF 80.– pro Gespräch à 75 Minuten.

Weitere Details unter kompass-so.ch

Elterncoaching zu Hause

Mehrteilige Beratung in der Familie für Eltern, die sich verunsichert fühlen und ihre Erziehungssituation belastend erleben.

Die Kosten betragen CHF 80.– pro Gespräch zuzüglich Wegspesen.

Elternbildungstag

Der nächste Elternbildungstag findet am Samstag, 16. September 2023 in Solothurn statt. Der Flyer mit den konkreten Angaben ist ab Juni 2023 auf www.kompass-so.ch abrufbar.

save the date

Kurz und knackig

Kostenlos (Kollekte)

Kurz gehaltene Diskussionsrunden zu unterschiedlichen Erziehungsthemen.

45 Minuten online.

www.kompass-so.ch

Referate und Workshops

rund um das Thema Erziehung

- Einstiegsreferat von Prof. Dr. M. Stamm, Professorin für Erziehungswissenschaften, Bestsellerautorin
- Rahmenprogramm mit Schreiber vs. Schneider, das öffentlichste Ehepaar der Schweiz
- Austausch mit anderen Eltern
- Betreuungsangebot für Kinder

Home sweet home

Lade Freunde und Bekannte ein und wir kommen mit einer Veranstaltung zu dir nach Hause.

Kosten: CHF 150.– bis 5 Personen

Jede weitere Person CHF 20.–

Organisatorisches

Veranstaltungskalender

Das Kursprogramm ist vielseitig und wird fortlaufend den Bedürfnissen unserer Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer angepasst und weiterentwickelt.

Kursleitung

Die Kurse und Vorträge werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet.

Durchführung

Kurszeiten von Kursen: 19.15 – 21.45 Uhr
Einzelveranstaltungen: 19.15 – 21.15 Uhr
Online: 20.15 – 21.45 Uhr

Spätestens eine Woche (Präsenzveranstaltungen) bzw. drei Tage (Online-Veranstaltungen) vor Kursbeginn wird über die Durchführung entschieden und informiert.

Zahlungsbedingungen

Einzelveranstaltungen sind kostenlos. Die Teilnehmenden entscheiden selber, mit welchem Betrag sie die Veranstalterin kompass unterstützen wollen. Die Gebühr für Kurse wird nach dem ersten Kurstag in Rechnung gestellt.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

kompass

Orientierung für Eltern und Kinder.

Fachstelle kompass

Glutz-Blotzheim-Str. 1
4502 Solothurn

Jetzt Angebot entdecken: kompass-so.ch



Für Fragen oder Anregungen:

mail@kompass-so.ch | Telefon 032 624 49 39

Folgen Sie uns auf:

facebook.com/kompass.so

 **KANTON solothurn**