



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Stärke-Angebot für Familien in besonderen Lebenslagen

Veränderte Lebensumstände wie Krankheit, Trennung, Verlust oder andere unerwartete Herausforderungen können Familien schleichend oder auch ganz plötzlich in Ausnahmesituationen bringen, in denen Eltern mit ihren persönlichen Kapazitäten an Grenzen kommen und in Überforderung geraten. Burnout, nervliche Überlastung bis hin zur Depression können die Folge sein. Neuorientierung und ein Perspektivenwechsel helfen dabei, der Abwärtsspirale zu entkommen. Die Kompetenzen dazu schlummern dabei oft in der eigenen Person.

Das nachstehend aufgeführte Stärke-Angebot „Kreative Schritte zur Inneren Mitte“ will den Teilnehmenden in 5 Einheiten unentdeckte bzw. vernachlässigte Ressourcen und Kompetenzen (neu) erschliessen. Die Grundvoraussetzung – eine sichere Identität – wird mit hohem Spaßfaktor und thematischer Leichtigkeit erarbeitet. Durch die Ah's und Oh's der aktiven Einheiten erhalten die Teilnehmenden eine neue Sicht auf sich selbst und ihren Umgang mit belastenden Alltagssituationen. Aus dieser Perspektive können lösungsorientierte Ansätze abgeleitet werden, heraus aus emotionalen Sackgassen zurück zu einer neuen, wertschöpfenden Handlungsfähigkeit.

Zielgruppe: Elternteile von Klein- und Schulkindern
max. TN-Zahl: 5 TeilnehmerInnen
Dauer: 5 Einheiten à 3 Stunden
Kursleitung: Andrea Barth, „Werkstatt Leben, Stühlingen“
Fachkraft für Stärke-Angebote, u.a. Offener Treff



Inhalt – Ablauf – Termine

Kreative Schritte zur Inneren Mitte

Mit tiergestützten und gestalterischen Impulsen
zurück zu einer ausgeglichenen Lebensbalance

Einheit 1

Entschleunigung

Outdoor: mit den Eseln unterwegs.

Stur oder weise, das ist hier die Frage

Einheit 2

Geheimnisse der Kommunikation

Indoor: Reden ist immer.

Perspektiven der verbalen und nonverbalen Kommunikation

Einheit 3

Von „Achtung!“ zur Achtsamkeit

Outdoor: Da bleibt mir die Spucke weg!

Im Dialog mit Lamas sich selbst verstehen lernen

Einheit 4

Bedürfnisse

Indoor: Wer ich bin und was ich brauche

Über Persönlichkeitsprofile, Glaubenssätze und Wahrheiten

Einheit 5

Freiheit durch gesunde Grenzen

Indoor – Outdoor

Mein Platz in der Runde.

Abschlusseinheit am Lagerfeuer

Das „Stärke-Programm“ des Landkreises WT ermöglicht eine komplette
Kostenübernahme des Seminars (einkommensunabhängig).

Anmeldung direkt bei:

Andrea Barth, Werkstatt Leben, Tel. 0171-5801865, info@werkstatt-leben.net

Termine 2025

Jeweils Samstag vormittags von 9.00 – 12.00 Uhr

Seminar Frühjahr

08.03./15.03./22.03./29.03./05.04.

Seminar Herbst

20.09./27.09./04.10./18.10./25.10.

