

DA GEHT ELTERN EIN LICHT AUF



# schwyzer elternbildungstag 2023

4. November 2023

Berufsbildungszentrum bbzg, Goldau

## organisation

### schwyzer elternbildungstag 2023 wird organisiert von:

- Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz, Triaplus AG
- FFS Erwachsenenbildung Schwyz

### Beteiligte Fachstellen / Organisationen Kanton Schwyz

- Abteilung Schulpsychologie
- Ambulante Psychiatrie und Psychotherapie
- Chindernetz Kanton Schwyz
- Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz
- elpos Zentralschweiz
- FTSK Frühberatungs- und Therapiestelle für Kinder
- gesundheit schwyz
- Kinder- und Jugendpsychiatrie Schwyz
- Kontaktstelle Selbsthilfe
- Mütter- und Väterberatung
- Pro Infirmis
- Spital Lachen

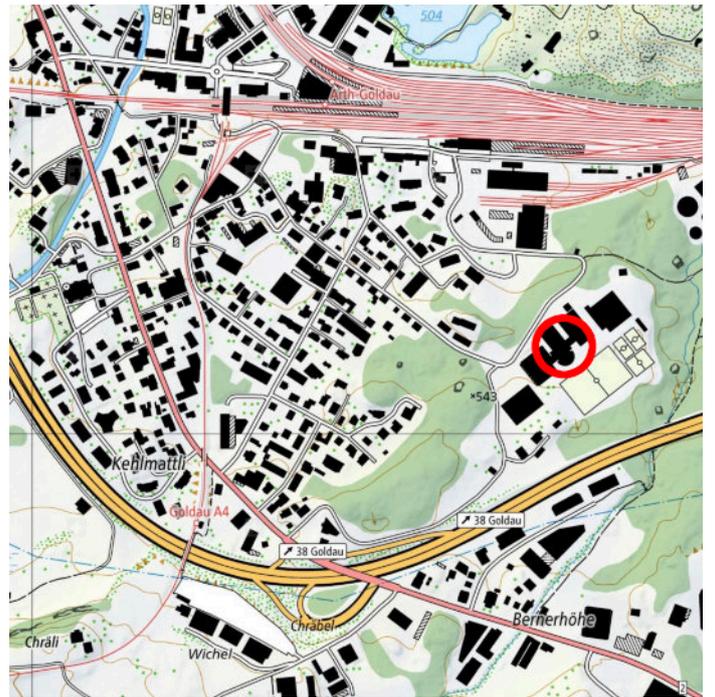
### Herzlichen Dank

Dieser Anlass kann dank der finanziellen Unterstützung durch das Amt für Berufsbildung Kanton Schwyz durchgeführt werden.

Der Anlass findet am 4. November 2023 statt.

### Berufsbildungszentrum bbzg, Goldau

Zaystrasse 44  
6410 Goldau



## anmeldung

Name \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Priorität 1: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 1: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 2: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 2: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 3: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 3: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 4: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 4: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

### Lunch

Anzahl Fleisch \_\_\_\_\_ Anzahl Vegi \_\_\_\_\_

### Kinderbetreuung (inkl. Verpflegung)

Vorname \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Kopie für Sie (ausfüllen und behalten)

Name \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Priorität 1: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 1: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 2: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 2: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 3: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 3: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 4: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 4: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

### Lunch

Anzahl Fleisch \_\_\_\_\_ Anzahl Vegi \_\_\_\_\_

### Kinderbetreuung (inkl. Verpflegung)

Vorname \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Erwachsenenbildung



kantonschwyz

tria plus

Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz

# vorwort

Liebe Mütter und Väter

Uns Eltern liegt es besonders am Herzen, dass unsere Kinder sich optimal entwickeln können. Wir wünschen uns, dass sie zu gesunden, selbstbewussten, kompetenten und verantwortungsvollen Menschen heranwachsen. Heutzutage wissen wir, dass eine sichere und liebevolle Bindung zu mindestens einer Bezugsperson von entscheidender Bedeutung ist, um Kinder dazu zu ermutigen, neugierig und forschend die Welt zu erkunden, neue Erfahrungen zu machen, Risiken einzugehen und den Umgang mit Herausforderungen zu erlernen. Bereits früh vermitteln Eltern ihren Kindern die Fähigkeit, mit kurzfristigem und auch moderatem Stress umzugehen, was die Entwicklung von Resilienz und Selbstvertrauen

## Programm

8.15 Uhr	<b>Willkommenskaffee / Öffnung Kinderhort</b>
8.45 Uhr	<b>Begrüssung</b> durch Irene Thalmann, Geschäftsführerin Chindernetz Kanton Schwyz, Alt-Kantonsrätin (FDP)
9.00 – 9.30 Uhr	<b>Referat</b> «Was macht Kinder und Jugendliche ein Leben lang resilient?» Prof. Dr. med. Oskar Jenni, Extraordinarius für Entwicklungspsychiatrie, Universität Zürich (UZH)
9.45 – 11.00 Uhr	<b>1. Workshop</b> (wie angemeldet)
11.00 – 11.30 Uhr	<b>Pause</b>
11.30 – 12.45 Uhr	<b>2. Workshop</b> (wie angemeldet)
12.45 – 14.00 Uhr	<b>Lunch, Infothek, Austausch</b>
14.00 Uhr	<b>Verabschiedung</b>

Programmänderungen vorbehalten

# workshops

**Workshop 1: Grenzen setzen ohne schimpfen (2–8 Jahre)** Kinder müssen Regeln lernen, Grenzen einhalten und auch mal ein NEIN akzeptieren. Gar nicht so einfach ... Wir klären im Workshop, warum Grenzen wichtig sind für Kinder und wie Eltern im Erziehungsalltag empathisch Grenzen setzen können ohne schreien und schimpfen. Leitung: Eveline Schuler, Life und Lern-Coach, Familien-Power Coaching

**Workshop 2: Das gefühlsstarke Kind – die Rolle der Eltern (3–14 Jahre)** Gefühlsausbrüche sind herausfordernd. Je nach Alter und Entwicklung der Kinder zeigen sich diese unterschiedlich, in der Häufigkeit, wie auch im Ausdruck. Im Workshop werden mögliche Gründe für die heftigen Gefühlsausbrüche, aber auch positive Verhaltensweisen für die Eltern vorgestellt, damit das Kind, aber auch das ganze Familiensystem besser mit den grossen Gefühlen umgehen kann. Leitung: Claudia Furrer, Erziehungs- und Jugendberaterin, Chindernetz Kt. SZ

**Workshop 3: Auch super Eltern brauchen Pausen (alle)** Elternsein kann ziemlich anstrengend sein. Die Ansprüche sind hoch, die Verantwortung und die «to do Liste» wachsen stetig. Praktisch alle Eltern kommen einmal an ihre Grenzen: erschöpft, kraftlos, schnell gereizt, angespannt ... Die eigenen Bedürfnisse finden im Alltag keinen Platz mehr. In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Anregungen, wie Sie mit dem Stress umgehen und wie Sie sich um sich selbst kümmern können. Gönnen Sie sich eine Pause und nehmen Sie an einem wohlwollenden Austausch unter Eltern teil. Leitung: Samantha Kaempfer, lic. phil. Psychologin und Psychotherapeutin

**Workshop 4: Auffälliges Verhalten – das fordert – und überfordert. Mit ADHS verstärkt (alle)** Mein Kind zeigt starke Emotionen, der Umgang mit Regeln ist schwierig, ewige Diskussionen und das Motivieren für «lästige Aufgaben» gelingt schlecht ..., das kann den Familienalltag sehr belasten und zu Reaktionen führen, die nicht gewollt sind. Warum ist das so? Wie weiter? Leitung: Lisbeth Furrer-Bircher, ADHS-Coach / Verhaltenstrainerin icp, Leiterin der Zentralschweizer Fachstelle ADHS-Organisation elpos

**Workshop 5: Lernpower stärken. Praktische Tools zur Stärkung exekutiver Funktionen (5–15 Jahre)** In der Schule ist eine hohe Selbststeuerungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen gefordert, da individuelle und offene Lernaktivitäten im Vordergrund stehen. Allerdings haben viele Lernende genau in diesem Bereich der exekutiven Funktionen Schwierigkeiten, welche häufig Ursache für Lernschwierigkeiten sind und den Schulerfolg massgeblich beeinflussen. Denn

«Beurteile mich nicht nach meinem Erfolg, beurteile mich danach, wie oft ich hingefallen und wieder aufgestanden bin.»

Nelson Mandela

begünstigt. Unter Resilienz verstehen wir Eigenschaften wie Stärke, Widerstandsfähigkeit, Stabilität, aber auch Toleranz, insbesondere Frustrationstoleranz. Niemand wird mit Resilienz geboren, sie entwickelt sich zu einem grossen Teil im familiären Umfeld.

Der diesjährige Schwyzer Elternbildungstag 2023 möchte Sie dabei unterstützen, diesen Auftrag zu erfüllen. Durch ein vielfältiges Angebot an Vorträgen und Workshops sollen Sie angeregt und gestärkt werden, um die Herausforderungen des Alltags mit Ihren Kindern und Jugendlichen erfolgreich zu meistern.

Ihr Schwyzer-Elternbildungsteam

Fähigkeiten, wie Aufmerksamkeitskontrolle, Planung, Organisation, sich auf die Aufgaben zu konzentrieren und Informationen im Arbeitsgedächtnis zu behalten, sind entscheidend für das Lernen. Unser Ziel ist es, im Workshop praxisnah aufzuzeigen, wie man exekutive Funktionen (auch spielerisch) im Alltag trainieren kann. Leitung: Egeler Gian-Andrea, M.Sc. Psychologe, Anina Zehnder, Primarlehrerin und Psychologin im Masterstudium, Abteilung Schulpsychologie

**Workshop 6: Pornographie und Sexting – wie Kinder und Jugendliche beim Umgang mit Sexualität in Internet und Medien begleiten? (9–15 Jahre)** Immer früher bewegen sich Kinder im Internet und kommen dabei zufällig oder gewünscht in Kontakt mit Pornographie. In sozialen Medien möchten sie attraktiv erscheinen und nutzen dafür eine sexualisierte Selbstdarstellung. Wie können Eltern sie auf den Umgang mit Sexualität im Internet vorbereiten? Und wie sie im Umgang mit dem Internet begleiten, ihnen schützende Grenzen setzen und auf Pornokonsum oder Nacktbilder reagieren? Leitung: Roland Demel, Dipl.-Psychologe und Fachmann sexuelle Gesundheit in Bildung und Beratung SGCH, gesundheit schwyz, Triplus AG

**Workshop 7: Wie lernen Kinder und Jugendliche mit Geld umgehen? (6–16 Jahre)** Gibt man heute noch Taschengeld? Jugendlohn ab 12 Jahren – was ist das? Was soll vom Lehrlingslohn bezahlt werden? Wie spricht man mit kleinen und grossen Kindern über Geld? Sie erhalten Inputs, wie Kinder lernen, mit Geld umzugehen und welche Themen rund um Geld im Alter Ihres Kindes wichtig sind. Sie erfahren, wie Sie als Eltern Ihr Kind auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld vorbereiten können. Leitung: Andrea Fuchs, lic. phil. Psychologin FSP, Präsidentin Verein Jugendlohn

**Workshop 8: Achtung Ernährungsmythen – Herausforderungen in der Ernährungserziehung (ab 3 Jahre)** Zahlreiche Überzeugungen und Einstellungen gegenüber Lebensmitteln und Ernährung beeinflussen unsere Essgewohnheiten. Die Vielzahl verschiedenster Informationen kann im Alltag überfordern und Unsicherheiten in der Entscheidungsfindung auslösen. Das Ziel unseres diesjährigen Workshops ist es, Sie in Ihrer Ernährungserziehung zu unterstützen und einen stressfreien und entspannteren Umgang zum Thema «Essen» zu erlangen. Leitung: Christina Diserens, Ernährungsberaterin BSc, Spital Lachen AG

**Workshop 9: Ist Streiten gut für unsere Beziehung? (für Paare)** Streit in der Beziehung ist völlig normal. Auch glückliche Paare geraten sich in die Haare, ohne dass deshalb sofort die Beziehung in Frage gestellt wird. Richtiges Streiten kann eine Beziehung sogar massgeblich verbessern. Dennoch scheuen sich viele Menschen davor sich zu streiten. Nutzen Sie die Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre etwas über das richtige Streiten zu lernen. Leitung: Silvana Beeler Gehrer, Paartherapeutin, Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz, Triplus AG

# infos

## Kosten

Fr. 50.– pro Person, inkl. Verpflegung, exkl. Getränke  
Fr. 90.– pro Paar, inkl. Verpflegung, exkl. Getränke

## Kinderbetreuung (3–12 Jahre)

Professionelle Betreuung durch Fachpersonen der Kinderkrippe Bärenland GmbH, Goldau. Betreuungskosten pro Kind Fr. 10.–, inkl. Verpflegung.

## Verpflegung

Zwischenverpflegung inkl. Lunch sind in den Kosten enthalten.  
Getränkebezug vor Ort möglich.

## Workshops

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Jede Person kann an zwei Workshops teilnehmen. Priorität 3 und 4 gilt als Ersatzwahl, sollte die erste oder zweite Priorität schon ausgebucht sein.

## Anmeldung

Mit beiliegendem Anmeldetalon oder via [www.schwyz-elternbildungstag.ch](http://www.schwyz-elternbildungstag.ch), Tel. 041 811 67 81.  
Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erhalten Sie eine Kursbestätigung / Rechnung.

## Anmeldeschluss:

19. Oktober 2023 (danach auf Anfrage)

FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4  
6430 Schwyz