

“...Mütter sind Löwinnen, die für ihre Kinder kämpfen. Gleichzeitig sind viele Eltern - Mütter und Väter - nicht gut darin auf ihre eigenen Grenzen zu achten. Der heutige Familienalltag kann die Seele schnell auslaugen...und wir wissen, wenn es Müttern nicht gut geht, können sie auch nicht gut für ihre Familien sorgen...Ist Eltern-Sein nicht der wichtigste “Job” der Welt ? ...” ...so entstand eine Idee:

Digitales “Jobcoaching” für Eltern*

- Treffpunkt:** Jeden 1.und/oder 3. Freitag im Monat 20.00-21.30 bei Zoom
(ab 02.09.2022!)
- Spielregeln:**
- Gruppensupervision zum Festpreis,
der durch Anzahl der 3-8 Teilnehmer geteilt wird
 - Anmeldung spontan möglich solange Plätze frei sind
 - gratis Schnupperstunde
- Inhalte/Ablauf:**
- Einstieg mit Sammlung aktueller Themenwünsche
(Vereinbarkeit von Familie und Beruf, individuelle Belastungen, Erziehungsfragen, Psychoedukation Burnout & Depression, Umgang mit belastenden Emotionen, Entwicklungsphasen und Problemverhaltensweisen von Kindern, Stressresistenz & Belastungsausgleich, Alltagsstruktur, Kommunikation bei Konflikten,...)
 - Supervision zu 2 priorisierten Themen mit Schulungsteil und Erfahrungsaustausch
 - gemeinsame Übung zur Ressourcenaktivierung
(versprochen, es wird gut tun und/oder Spaß machen)
 - Vor- und Nachbesprechung selbstgewählter Übungsaufgaben
- Euer “Jobcoach”:** Dr.(phil) Dipl. Heipädagogin Brigitte Krause, klinische Therapeutin (Kunsttherapie und DBT), promoviert in Bindungsforschung, selbstständiger Job-Coach & Mutter

- *Ein Coaching ist keine Therapie. Es stärkt die Ressourcen, begleitet und schult. Wir von *BK-mitarbeitercoaching*, möchten frühzeitig unterstützen, um psychische Krankheiten zu vermeiden und die Arbeits- und Schulfähigkeit zu erhalten.
- Anmeldung/Fragen (auch für Einzelcoachings): krause@bk-mitarbeitercoaching.de
- Schnupperstunde Zoom (02.09.22): Meeting-ID 82044838328 Kenncode 4T3Fsk

