

An die
Beratungsstelle für Eltern, Kinder
und Jugendliche
Heinestraße 6

40789 Monheim

Hinweise

Für Rückfragen, Anregungen und Hinweise können Sie uns gerne kontaktieren unter:

E-Mail: info@erziehungsberatung-langenfeld.de

oder

Telefon: **02173 – 55858**

Hinweise zur allgemeinen Arbeit der Beratungsstelle finden Sie auf unserer Homepage:

www.erziehungsberatung-monheim.de

oder

www.erziehungsberatung-langenfeld.de

*Wir freuen uns auf
Ihre Teilnahme!*



BERATUNGSSTELLE

für Eltern, Kinder und Jugendliche

***Willkommen
Gelassenheit***

*Stressmanagement
für Eltern*



Der Kurs

Liebe Eltern,

Kinder zu erziehen ist nicht leicht!
Besonders die Covid-19-Pandemie hat Eltern vor eine besondere Herausforderung und eine große Belastung gestellt.

Neben den normalen Aufgaben des Alltags kamen plötzlich neue Verantwortungen auf Sie zu. Sie wurden zu Lehrer:innen, Erzieher:innen und zum sicheren Hafen Ihrer Kinder in ungewissen Zeiten. Hinzu kamen eigene Pflichten und Sorgen. Haben Sie jetzt das Gefühl, ständig gestresst und erschöpft zu sein und Ihre Pflichten überwältigen sie gerade? Dann sind Sie nicht alleine...

Stress lässt sich nicht vermeiden, jedoch kann ein gesundheitsförderlicher Umgang mit Stress erlernt werden.

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Stressbelastungen, die Methoden zum gesundheitsgerechten Umgang mit Stress erlernen möchten, um so negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit zu vermeiden.

**Werden Sie ihr:e eigene:r
Stressmanager:in!**

Termine

Wann: 17.02.2022
24.02.2022
03.03.2022
10.03.2022
17.03.2022
24.03.2022
31.03.2022
07.04.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

Die Termine bauen aufeinander auf und sind nicht einzeln buchbar

Wo: **Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche**
Im Mo.Ki-Zentrum
Heinestraße 6
40789 Monheim
2. Stock, Raum 2.17

Kursleitung: **Frau Renate Smirr-Klein**
B.Sc. Psychologin

Anmeldung: telefonisch: **02173 - 55858**
per E-Mail:

info@erziehungsberatung-monheim.de

Anmeldeschluss ist der 15.02.2022

Die Teilnahme ist kostenfrei

Der Kurs eignet sich nicht für Menschen, die an einer akuten psychischen Erkrankung leiden.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs:

**Willkommen
Gelassenheit**

*Stressmanagement
für Eltern*

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Diese Angaben sind wichtig, damit wir sie kontaktieren können, falls der Kurs (z.B. wegen Krankheit) verschoben werden muss oder alle Plätze belegt sind. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Ich bin mit der Übermittlung und Verarbeitung meiner Daten einverstanden (Datenschutz)

Unterschrift

