

## Online Austauschrunde

### **Mental Load - Wird manchmal alles zu viel? Wir unterstützen uns gegenseitig**

In der Austauschrunde wird die mentale Belastung im Familienalltag beleuchtet. Gemeinsam gehen wir der Frage auf den Grund, wie eine mögliche Entlastung aussehen könnte? Was unterstützt, was stärkt? Wir nehmen uns die Zeit für die persönlichen Anliegen und Fragen der Teilnehmenden. Ziel des Austausches sollte es sein, dass durch die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe, Ideen und Lösungen gesammelt werden, wie wir unseren individuellen Familien und Lebensalltag erleichtern können.

**Termin:** Freitag, 19.04.2024 von 9.30-10.30 Uhr oder von 14.30-15.30 Uhr

**Zielgruppe:** Eltern, Interessierte und pädagogische Fachkräfte

**Teilnehmer/innenzahl:** maximal 6

**Ort:** online

**Referentin:** Corinna Bertagnolli – Pädagogin und Mentaltrainerin

## Impulsvortrag mit anschließender Austauschrunde

### **Resilienz - Ressourcen erkennen und gezielt nutzen**

Gemeinsam gehen wir der Frage auf den Grund, wie wir uns als Familie auch in herausfordernden Zeiten gegenseitig den Rücken stärken und uns guttun können? In der Austauschrunde erhalten die Familien alltagspraktische Stärkungsübungen für den Familien- und Schulalltag.

**Termin:** Dienstag, 23.04.2024 von 9.30-10.30 Uhr oder von 14.30-15.30 Uhr

**Zielgruppe:** Eltern, Interessierte und pädagogische Fachkräfte

**Teilnehmer/innenzahl:** unbegrenzt

**Ort:** online

**Referentin:** Corinna Bertagnolli – Pädagogin und Mentaltrainerin

**Anmeldungen & Informationen:** [kido.impuls@kinderdorf.it](mailto:kido.impuls@kinderdorf.it) - Tel. 0472 270 500

Tel. 0472 270 515/16