

## Werkzeuge der emotionalen Ersten Hilfe im Familienalltag

In einer Welt voller Veränderung und Komplexität sind Familien oft unerwarteten Herausforderungen ausgesetzt. Doch gerade in diesen Momenten liegt die Chance zur Transformation und Stärkung der Familie. Eine gute Familienstruktur geht über das Teilen positiver Gefühle hinaus und zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, die vielfältigen Bedürfnisse und Gefühle gemeinsam zu verstehen und anzuerkennen.

### **Inhalte:**

Der Workshop bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Bewältigung von emotionalen Herausforderungen innerhalb der Familie, unabhängig davon, ob sie durch Schicksalsschläge, soziale Hürden oder alltägliche Konflikte entstehen. In diesem Kontext verfolgen wir einen prozessorientierten Ansatz und konzentrieren uns auf die grundlegenden Schritte: **Wahrnehmen, Zulassen und Gestalten.**

Anhand konkreter Fallbeispiele aus dem Familienalltag werden verschiedene Werkzeuge und Strategien veranschaulicht, um die emotionale Unterstützung innerhalb der Familie zu stärken und Herausforderungen oder Konflikte konstruktiv zu lösen. Der Workshop bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischem Input, praktischen Übungen und Raum für offenen Austausch. Darüber hinaus diskutieren wir **präventive Maßnahmen**, um die Familienbindung zu stärken und eine gesunde emotionale Dynamik im Alltag zu fördern.

### **Ziele:**

- Bereitstellung praktischer Lösungsansätze für den Familienalltag zur nachhaltigen Stärkung des familiären Miteinanders
- Schärfung der Wahrnehmung: Erkennen und Benennen von Emotionen
- Vermittlung von emotionaler Selbstfürsorge und Stressbewältigung im Familienalltag
- Vermittlung von präventiven Maßnahmen zur Förderung familiärer Resilienz

**Zielgruppe:** Eltern, Großeltern, Paare, Alleinerziehende, junge Erwachsene

**Termine:** 30.11., 07.12. und 14.12.2024 von 8.30-11.30 Uhr

**Ort:** Thalhofstraße 2, Brixen

**Referent:** Rudi Sampt – Theologe, Counselor Professional, Sterbe- und Trauerbegleiter

**Kosten:** 30€

**Anmeldungen & Informationen:** [kido.impuls@kinderdorf.it](mailto:kido.impuls@kinderdorf.it) - Tel. 0472 270 546

Tel. 0472 270 500