



Betriebliches Elterncoaching

Online-Werkstatt für Eltern bei familiären Herausforderungen in der Corona-Zeit

Die aktuelle Situation in Zeiten der Corona Pandemie bringt viele Familien und Eltern an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Viele Strukturen, die vorher existierten und Familien Sicherheit und Halt gaben (Kontinuierlicher Kita oder Schulbesuch der Kinder, Klare Arbeitsstrukturen der Eltern, Vereinssport etc.) sind momentan obsolet. Dass darunter das gesamte Familiensystem leidet und Konflikte sich innerhalb der Familie häufen können ist verständlich und nachvollziehbar.

Wir wollen mit unserem Angebot Familien, insbesondere Eltern helfen, neue & kreative Handlungsmöglichkeiten zu erlernen und dadurch Stress zu reduzieren. Wir gehen der Frage nach, wie eine gesunde Vereinbarkeit von Familie und Beruf aussehen könnte und zeigen, wie eine gelingende Kommunikation zur Stressreduktion beitragen kann.

Die Werkstatt wird von zwei Fachkräften durchgeführt, die beide Geschlechter repräsentieren.

Inhalte der Online-Werkstatt:

Termin 1 | ca. 2 Stunden

- Evaluierung eigener Ansprüche und Erwartungen:
 - Familiär: Wann bin ich eine gute Mutter/ein guter Vater?
 - Beruflich: Welche Erwartungen habe ich im beruflichen Alltag an mich selbst?
 - Passt beides überein?
- Welche familiären und welche beruflichen Herausforderungen gibt es aktuell?
 - Was sind Stressoren, was wirkt entlastend?
- Wie kann eine gesunde Vereinbarkeit von Familie und Beruf aussehen?

Termin 2 | ca. 2 Stunden

- Wie gelingt eine wertschätzende Kommunikation auf Eltern- und Paarebene?
- Wie können wir in Konflikten konstruktiv miteinander umgehen?
- Was kann dazu beitragen persönlichen Stress nicht auf mein Gegenüber zu projizieren?
 - Erlernen von Kommunikationstechniken
(u.a. aktives Zuhören, Senden von Ich-Botschaften)

Termin 3 | ca. 2 Stunden

- Reflexion des Gelernten
- Erfahrungsaustausch
- Entwicklung präventiver Maßnahmen