



Tut Wut gut?

Unsere aggressiven Emotionen werden u.a. dann mobilisiert, wenn wir uns als nicht so wertvoll für einen anderen Menschen erleben, wie wir es gerne wären.

An diesen beiden Abenden beschäftigen wir uns mit den folgenden Themen:

- Wie können wir die Wut unserer Kinder verstehen?
- Was will ihre Wut uns sagen?
- Wie können wir der Wut unserer Kinder konstruktiv begegnen?
- Wie können wir unsere eigene Wut verstehen?
- Wie können wir das Bedürfnis, das hinter unserer Wut steht, in persönlicher Sprache und klaren Handlungen ausdrücken?
- Wie können wir eine Situation entschärfen, die zu eskalieren droht?

In einer Gruppe von max. 10 Personen führen wir zu Beginn der Abende in die Themen ein, machen praktische Beispiele dazu und greifen danach aktuelle Fragen aus ihrem Familienalltag auf.

Daten: jeweils mittwochs: 19. September und 7. November 2018

Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr

Kursort: Werkhofstr. 23, 4500 Solothurn

Kosten: 100 CHF für Einzelpersonen, 180 CHF für Paare

Leitung: Pia Weibel, Mutter von zwei erwachsenen Kindern, familylab-Elterngruppenleiterin, familylab-Familienberaterin IGfB, Kindergärtnerin und Heilpädagogin
Vera Künzler Rutz, Mutter von zwei Kindern im Schulalter, familylab-Elterngruppenleiterin, Psychologin und Psychotherapeutin FSP

Weitere Infos: www.familylab.ch und www.verakuenzler.ch

Anmelden können sie sich gerne bei: Vera Künzler Rutz 076 367 67 87