



ECHT

**ST.GALLER
FORUM**

JETZT?!

**Samstag,
12. November 2022**

09.30–16.00 Uhr
Fürstenlandsaal
in Gossau SG

Fr. 50.–/Person
Fr. 90.–/Paar
inkl. Verpflegung

WIE STÄRKEN WIR UNS UND UNSERE KINDER?

IMPULS TAG

**Für Mütter, Väter, Grosseltern,
Tages- und Pflegeeltern und
weitere Fachpersonen**



Stefanie Rietzler

Msc. Psychologin und Autorin («Geborgen, mutig, frei – wie Kinder zu innerer Stärke finden»), «Jaron auf den Spuren des Glücks»), Leitung der Akademie für Lerncoaching

Echt jetzt?! – Wenn Kinder in alten Wunden wühlen

Der Alltag mit Kindern hält neben viel Schönerm auch eine ganze Reihe von Herausforderungen für uns bereit. Nicht immer gelingt es uns dabei, die ruhigen, zugewandten und liebevollen Betreuenden zu sein, die wir gerne wären. Manchmal drücken Kinder unsere Knöpfe und die Gefühle fahren Achterbahn: Plötzlich reagiert man unverhältnismässig stark, wird laut und patzig, droht und schmolzt, ist auf einmal so tief verletzt, verzweifelt oder hilflos. Hinterher tut es einem leid, man schämt sich und versteht nicht, wie man wieder einmal so aus der Haut fahren konnte.

Im Referat erfahren Sie, was die eigenen Glaubenssätze damit zu tun haben und weshalb ein Blick in die eigene Kindheit wertvoll ist.

www.mit-kindern-lernen.ch
www.weiterbildung-lerncoaching.ch



**Jungtambouren
Fürstenland**



**Kinderchor
kids-train**



Mona Vetsch

Moderation



Dr. phil. Maja Storch

Diplom-Psychologin, Psychoanalytikerin, wissenschaftliche Leiterin und Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ, Trainerin und Autorin

Die Mañana-Kompetenz – wer Pausen macht, hat mehr vom Leben

Nach 10 Stunden arbeiten noch Unterlagen in der Tasche, zu Hause eine wartende Familie, die Mailbox schon wieder voll und nicht mal nachts das Gefühl, alles erledigt zu haben? Als Ausgleich versuchen wir Work-Life-Balance: montags Yoga, mittwochs Familienabend und freitags Sex. Job, Familie und Freizeit bringen wir unter einen Hut – und fühlen uns trotzdem manchmal seltsam leer und erschöpft.

Anhand neuer Erkenntnisse aus Medizin und Psychologie zeigt Maja Storch auf amüsante Weise: Nicht auf die perfekte Alltagsplanung kommt es an. Work-Life-Balance kann zur Falle werden, wenn sie uns zwingt, noch mehr gesunde und sinnvolle Dinge in unseren ohnehin schon übervollen Terminkalender zu packen.

www.ismz.ch
www.majastorch.de

www.elternbildung.sg.ch

Standortpartnerschaft:


Stadt Gossau
www.stadtgossau.ch

 Appenzell Ausserrhodens
www.ar.ch/elternbildung


KINDER- UND
JUGENDHILFE STEGALLEN
www.kjh.ch


Pflegekinder St. Gallen
www.pflegekindersg.ch


Forum Mann
www.forummann.ch