

Rahmenbedingungen / Struktur

Die **Coachinggruppen** finden 1 x Woche in der Praxis von **Fairbindung** statt.

Die Basis für das Angebot ist ein mit dem Jugendamt vereinbarter Hilfeplan. Grundlage hierfür ist das SGBVIII §27ff.

Für weitere Informationen oder Rückfragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Anfahrt



Fairbindung GbR
Auf den sieben Stücken 1
59192 Bergkamen

Tel: 02306 - 30 430 24
E-Mail: info@konzept-fairbindung.de
Web: www.konzept-fairbindung.de

Elterncoachinggruppe

Psychodynamisches Training
zur Stärkung im Erziehungsalltag

Fairbindung

Die syst. therapeutische Praxis **Fairbindung** bietet neben den verschiedenen Angeboten (siehe unter www.konzept-fairbindung.de) das Programm **Elterncoaching** in der Gruppe.

Zielgruppe allgemein

- Eltern, Alleinerziehende, die entweder neben oder statt der systemischen Familientherapie Stärkung in der Erziehung suchen
- Eltern in ähnlichen Problemlagen



Ziele im Wesentlichen

- Austausch in der Gruppe
- Verständnis erfahren – andere verstehen
- Gemeinsamkeit erfahren
- Sich gemeinsam „stark“ fühlen
- Fertigkeiten entwickeln im Umgang mit Stress
- Ressourcen in anstrengenden Erziehungszeiten entdecken:
 - sich selbst als liebenswert erleben
 - Unterstützung im Elternrollenausbau
 - Mutter / Vaterrolle
 - „wie will ich sein?“
 - „Ich und die anderen!“
- Umgang mit Gefühlen lernen, Gefühle spüren, Gefühle erkennen
- Kraft positiver Gefühle entdecken und ausbauen

Methoden

- Gruppendynamik
- Rollenspiel
- Gruppe als Netzwerk
- Systemische Instrumente
- Techniken aus der syst. Traumatherapie
- Nutzung der Metaebene
- Yoga
- Achtsamkeitsübungen
- Befindlichkeitsrunden

etc.

Die Sitzungen werden mit den Gruppenteilnehmern / innen abgestimmt.

