

# Entspannter im Familienalltag



Vorträge, Workshops & Fortbildungen  
für Eltern und pädagogische Fachkräfte

# Entspannter im Familienalltag

Angebot für **Eltern** und **pädagogische Fachkräfte**

Die Belastungen durch Arbeitsleben und Familie sind in Pandemiezeiten deutlicher aufgefallen: steigende Ansprüche an sich selbst treffen oft auf einen beruflichen Rahmen, der auch immer mehr fordert.

Wie kann diesen Entwicklungen begegnet werden, ohne dass Überforderung bei allen Beteiligten entsteht? Wie können mehr Lebensfreude in Familie und Beruf gelingen?

Die Reihe „Entspannter im Familienalltag“ greift verschiedene Aspekte des Themas auf und beleuchtet sie aus unterschiedlichen Perspektiven. Neben Workshops und Vorträgen für Eltern auch durch Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte. **Entdecken Sie neue Perspektiven und passende Handlungsmöglichkeiten!**

## Für Eltern

**Perfektionismus ist auch keine Lösung – Beruf und Familie stressfreier leben\***

**Konsequent erziehen**

**Homeoffice – Chance oder Zumutung**

**Pubertät – geht Erziehung noch?**

**Direkt zur Lösung – Eltern sind schon Experten!**

**„Ein Nein darf auch mal sein!“ – für Mütter in Beruf und Familie**

\*in Kooperation mit FAIR



## Für pädagogische Fachkräfte

**Konzeptionsentwicklung Kita – Neustart nach Corona**

**Vom Stress in die Balance**

**Kinder stärken – Resilienz fördern**



**Anmeldung und Information**

**www.vhs-detmold-lemgo.de • 05231 977-232 oder -8030**