



Online Vortrag: Stressmanagement für Eltern

Termin: Mittwoch, 19.05.2021 um 18:00 Uhr

Veranstalter: Familienhilfezentrum

Mit Kindern den Alltag zu managen ist nicht leicht. Mit dem Baby spielen, füttern und wickeln, mit den älteren Kindern Hausaufgaben machen, kochen und den Haushalt bewerkstelligen sind nur einige der Dinge, die Eltern in ihrem Alltag balancieren.

Dabei bleibt oft die Selbstfürsorge auf der Strecke. Gerade jetzt, wo viele Kinder zu Hause betreut werden, fehlt den Erwachsenen oft der Ausgleich zum „Vollzeit-Elterndasein“.

Die Referentin Frau Wahlster gibt Tipps zum Thema Zeitmanagement und Ideen, wie Sie sich kleine Ruheinseln schaffen und Kraft für den Alltag schöpfen können. Frau Wahlster ist Stressmanagement-Trainerin sowie Gewaltpräventionspädagogin.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den entsprechenden Link mit dem Passwort um an der Veranstaltung teilnehmen zu können.

Für Fragen steht Ihnen Frau Brosius, Familienhilfezentrum Bexbach unter der Telefonnummer 06841-1048488 gerne zur Verfügung.

Anmeldungen zur Veranstaltung bitte an Frau Steinbrügger,
Familienhilfezentrum Bexbach
Telefon: 06841-1048484
Mail: Tina.Steinbruegger@saarpfalz-kreis.de

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.



Online Vortrag: Stressmanagement für Eltern

Termin: Mittwoch, 19.05.2021 um 18:00 Uhr

Veranstalter: Familienhilfezentrum

Mit Kindern den Alltag zu managen ist nicht leicht. Mit dem Baby spielen, füttern und wickeln, mit den älteren Kindern Hausaufgaben machen, kochen und den Haushalt bewerkstelligen sind nur einige der Dinge, die Eltern in ihrem Alltag balancieren.

Dabei bleibt oft die Selbstfürsorge auf der Strecke. Gerade jetzt, wo viele Kinder zu Hause betreut werden, fehlt den Erwachsenen oft der Ausgleich zum „Vollzeit-Elterndasein“.

Die Referentin Frau Wahlster gibt Tipps zum Thema Zeitmanagement und Ideen, wie Sie sich kleine Ruheinseln schaffen und Kraft für den Alltag schöpfen können. Frau Wahlster ist Stressmanagement-Trainerin sowie Gewaltpräventionspädagogin.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den entsprechenden Link mit dem Passwort um an der Veranstaltung teilnehmen zu können.

Für Fragen steht Ihnen Frau Brosius, Familienhilfezentrum Bexbach unter der Telefonnummer 06841-1048488 gerne zur Verfügung.

Anmeldungen zur Veranstaltung bitte an Frau Steinbrügger,
Familienhilfezentrum Bexbach
Telefon: 06841-1048484
Mail: Tina.Steinbruegger@saarpfalz-kreis.de

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.