

# FAPEL News 54

## Édition spéciale septembre 2014

### *ELTERN-SEMINAR-PROGRAMM*

### *SÉMINAIRES POUR PARENTS -PROGRAMME*

### *2014-2015*

Mit diesem Programm bieten wir den Eltern

Stärkung und Unterstützung  
in Erziehungsfragen,  
in der Begleitung und Motivierung  
der Kinder und Jugendlichen im  
schulischen Alltag sowie der  
schulischen und beruflichen  
Orientierung.

Alle angebotenen Seminare können auf  
Anfrage der Mitgliedervereinigungen,  
Elternvertreter und Eltern-Komitees  
auf regionaler oder lokaler Ebene  
organisiert werden. (Siehe Seite 20)

Grâce à ce programme les parents  
peuvent bénéficier

de consolidation et de soutien  
pour les questions d'éducation,  
de conseil dans l'accompagnement  
et la motivation scolaire et dans  
l'orientation scolaire et  
professionnelle de leurs enfants  
et jeunes.

Tous les séminaires peuvent être  
organisés localement ou régionalement  
sur demande des associations,  
représentants de parents et comités -  
membres. (voir page 20)

## FAPEL Seminare / Séminaires 2014

Datum	Thema	Referent	Austragungsort	Zeit	Seite
11.10.2014	<b>Familienrituale</b> Chance oder Einengung des Zusammenlebens?	Doris Boeffgen	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-14.00 Uhr	4
18.10.2014	<b>Hilfe, mein Kind kommt ins Lyzeum und in die Pubertät</b>	Astrid Wirth	Ell	09.00-14.00 Uhr	5
18.10.2014	<i>Estime de soi - Confiance en soi</i> <i>Parent + enfants et ado (12-18 ans)</i>	Marie-Anne Salier	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-13.00 h	17
08.11.2014	<b>Müsst ihr denn immer streiten...?</b> Konstruktive Wege im Geschwisterstreit	Astrid Wirth	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-14.00 Uhr	6
15.11.2014	<b>Poweritag .....</b> Zeit zum Entschleunigen- Wohlfühlen- Auftanken	Jutta Bretz	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-14.00 Uhr	7
15.11.2014	<i>Mieux comprendre nos enfants pour mieux communiquer avec eux</i> <i>Parent + enfants et ado (12-18 ans)</i>	Marie-Anne Salier	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-13.00 h	17
22.11.2014	<b>Meine Kinder, deine Kinder, unsere Kinder</b> Patchwork Familien: Herausforderungen & Chancen	Ingrid Sauer	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-14.00 Uhr	8
29.11.2014	<b>Mädchen sind anders - Jungen auch!</b> Geschlechterbewusste Erziehung von Kindern (3-9 J)	Tina Bretz	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-14.00 Uhr	9

Einschreibungsformular im Anhang

/

Formulaire d'inscription en annexe

## FAPEL Seminare / Séminaires 2015

Datum	Thema	Referent	Austragungsort	Zeit	Seite
10.01.2015	<b>Wer schreit hat schon verloren</b> Wertschätzende Kommunikation in der Familie	Doris Boeffgen	Lokal oder MdO	09.00-14.00 Uhr	10
17.01.2015	<b>Lernen macht Spaß! - Oder?</b> Das Lernen der Kinder unterstützen	Astrid Wirth	Lokal oder MdO	09.00-14.00 Uhr	11
24.01.2015	<b>Zeit bewusst miteinander teilen</b> Eltern-Kind-Beziehungen stärken	Doris Boeffgen	Lokal oder MdO	09.00-14.00 Uhr	12
24.01.2015	<b>Ech kämpfe fair!</b> Kampf, Spiel und Spaß für Väter und Söhne (ab 8 J.)	Alexander Kries	Luxembourg	09.00-12.00 Uhr	13
24.01.2015 & 07.02.2015	<b>Quel métier pour moi?</b> <i>Intérêts professionnels</i> <i>Définir un projet prof. qui me convienne</i>	Marie-Anne Salier	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-12.00 h	18
31.01.2015	<b>Hilfe, mein Kind kommt ins Lyzeum und in die Pubertät</b>	Astrid Wirth	Lokal oder MdO	09.00-14.00 Uhr	5
28.02.2015	<b>Eltern im Gespräch mit Lehrern :</b> sicher und konstruktiv!	Astrid Wirth	Lokal oder MdO	09.00-14.00 Uhr	14
28.02.2015	<b>Ech kämpfe fair!</b> <i>Jeux et plaisir pour pères et fils (à partir de 8 ans)</i>	Alexander Kries	Luxembourg	09.00-12.00 h	19
07.03.2015	<b>Heute schon gelacht?</b> Kinder lachen 300-400 mal, Erwachsene 15-20 mal am Tag	Jutta Bretz	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-14.00 Uhr	15
07.03.2015 & 28.03.2015	<b>Quel métier pour moi?</b> <i>Intérêts professionnels</i> <i>Définir un projet prof. qui me convienne</i>	Marie-Anne Salier	Maison de l'orientation, Luxembourg	09.00-12.00 h	18
14.03.2015	<b>Mit Jugendlichen im Gespräch (bleiben)</b>	Astrid Wirth	Lokal oder MdO	09.00-14.00 Uhr	16
21.03.2015	<b>Familienrituale</b> Chance oder Einengung des Zusammenlebens?	Doris Boeffgen	Lokal oder MdO	09.00-14.00 Uhr	4
21.03.2015	<b>Ech kämpfe fair!</b> Kampf, Spiel und Spaß für Väter und Söhne (ab 8 J.)	Alexander Kries	Luxembourg	09.00-12.00 Uhr	13

**Einschreibungsformular im Anhang / Formulaire d'inscription en annexe**

## Familienrituale

### Chance oder Einengung des Zusammenlebens

Familienrituale - bewusst oder unbewusst - steuern unser Familienleben und fördern den Familienzusammenhalt.

Nicht nur den Kindern vermitteln sie Halt und Orientierung, zum Beispiel bei der Bewältigung ihrer Hausaufgaben. Auch Eltern finden in den wiederholten Mustern des familiären Tages- oder Wochenablaufes Struktur und Kontinuität (etwa in immer gleich gestalteten Morgen- und Abendritualen).

Familienrituale vereinfachen Kindern die Bewältigung komplexer, lebensrelevanter Situationen sowie den Umgang mit der Welt.

Familienrituale, auch rund um die Feste im Jahresverlauf, sind mehr als starre Regeln oder überholte Gepflogenheiten.

Im Seminar werden die vielfältigen Möglichkeiten dieser Rituale betrachtet, ohne den kritischen Blick auf Zwang und Einengung der Heranwachsenden zu vergessen.

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch.

**Sprache :** Deutsch / Luxemburgisch

Samstag, 11. Oktober 2014 09.00-14.00 Uhr **Maison de l'Orientalion, Luxemburg**

21. März 2015 09.00-14.00 Uhr \_\_\_\_\_

**Referentin:** Doris Böffgen - Diplom-Pädagogin, Trainerin, NLP- Lehrtrainerin

NEW



## Hilfe mein Kind kommt ins Lyzeum und in die Pubertät

Der Wechsel der Schule ist für Kinder und Eltern eine Herausforderung.

Für Kinder heißt es oft: neue Freunde finden, sich in anderen Lern- und Schulstrukturen zurechtfinden, ein veränderter Tagesablauf, neue Anforderungen an die Selbständigkeit.

Und auch für die Eltern heißt es, sich neu zu orientieren - in ihrer Rolle gegenüber Kind und Schule.

Altersgemäß bringt gleichzeitig die Pubertät der Kinder tiefgreifende Entwicklungen mit sich.

Es ist die Zeit des Übergangs vom Kind zum Jugendlichen hin zum Erwachsen-Werden.

Eltern sind in diesen Zeiten auf vielen Ebenen gefordert - und wichtig, damit das Kind und die Familie die Übergänge gut und konstruktiv bewältigen können.

Dieser Seminartag wird die Veränderungen und die damit verbundenen Aspekte in den Blick nehmen - in Bezug auf Schule und auf Pubertät - und ganz besonders im Hinblick auf Ihre Rolle als Eltern.

Neben grundlegenden Informationen zu den verschiedenen Dimensionen dieser Lebenszeit werden wir mögliche Handlungswege für Eltern erarbeiten, damit Sie mit mehr Sicherheit, Klarheit und Freude die Zeit gestalten können.

*Und vielleicht sagen Sie dann nicht immer, aber immer öfter:  
„Hurra—mein Kind kommt ins Lyzeum ... und in die Pubertät!“*



**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch.

**Sprache :** Deutsch / Luxemburgisch

Samstag, 18. Oktober 2014 09.00-14.00 Uhr **ELL Aaler Schmödd 29, Hauptstrooss**  
31. Januar 2015 09.00-14.00 Uhr \_\_\_\_\_

**Referentin:** Astrid Wirth - Dipl.-Sozialarbeiterin, Pädagogin, TZI- Gruppenleiterin,  
Systemische Familienberaterin, Mediatorin



## Müsst ihr denn immer streiten...? Konstruktive Wege im Geschwisterstreit

- Warum streiten Geschwister?
- Ist das Streiten wichtig?
- Können Kinder Konflikte auch ohne Streit klären?
- Wie kann ich als Elternteil mit Streit umgehen?
- Wie behalte ich meine Nerven?

Antworten zu diesen und anderen Fragen rund ums Streiten zu finden, ist Inhalt des Seminars.

Das Einbringen eigener Erfahrungen und Fragen ist erwünscht.

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch.

**Sprache :** Deutsch / Luxemburgisch

Samstag, **08. November 2014** 09.00-14.00 Uhr \_\_\_\_\_

**Referentin:** **Astrid Wirth** - Dipl.-Sozialarbeiterin, Pädagogin, TZI- Gruppenleiterin,  
Systemische Familienberaterin, Mediatorin



## **Powertag....**

### **Zeit zum Entschleunigen - Wohlfühlen - Auftanken**

#### **Einen Tag "Zeit nur für mich"**

- In einer entspannten Atmosphäre entdecken, was Ihnen Freude bringt
- Mit anderen Menschen den Augenblick der guten Laune teilen
- Die eigene Mitte spüren und finden was uns wärmt
- Freiräume schaffen für die Begegnung mit den eigenen Stärken
- Ressource-Quellen gemeinsam entwickeln und in Handlungen umsetzen
- kurze, leichte Entspannungs-Tipps für jeden wertvollen Tag

#### **Wer loslässt - hat beide Hände frei!**

Wie bei einem vollgepackten Rucksack : wenn wir ihn entrümpeln, geht es leichter des Weges. Vielleicht entdecken wir darin auch noch wertvolle Dinge, die ausgepackt werden und erkennen, dass sie unseren Alltag leichter machen.

**Methoden:** Inhalte werden vorgestellt, Diskussion, Austausch.

**Sprache :** Deutsch / Luxemburgisch

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit und was Ihnen sonst noch gut tut.**

**Samstag, 15. November 2014 09.00-14.00 Uhr Maison de l'Oriental, Luxembourg**

**Referentin: Jutta Bretz - NLP Master, Wingwave Coach, Augenoptikermeisterin**

**NEW**





## Meine Kinder, deine Kinder, unsere Kinder Patchwork-Familien: Herausforderung & Chance

*„Was wir über Patchwork wissen: Es ist nicht einfach. Aber es ist ja in keiner Familie einfach.“*

Jesper Juul, Familientherapeut, Autor zahlreicher Bücher

Patchwork-Familien sind zur zweithäufigsten Familienform in unserem Kulturkreis geworden - mit steigender Tendenz.

Zwei Familien - mit ihren unterschiedlichen Geschichten, Lebensvorstellungen, Rollen und Strukturen versuchen zusammenzufinden: dieser Weg steckt voller Herausforderungen und Aufgaben, bietet aber gleichzeitig auch viele neue Möglichkeiten und Chancen.

### Themen des Elternseminars:

- Strukturen und Rollen in Patchwork-Familien
- unterschiedliche Bedürfnisse und Erfahrungen der Kinder einerseits und der Erwachsenen andererseits
- typische Konfliktherde und mögliche Wege damit umzugehen
- Chancen und besondere Erfahrungsfelder in Patchwork-Familien

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch

**Sprache:** Deutsch / Luxemburgisch

Samstag, 22. November 2014 09.00-14.00 Uhr Maison de l'Orientation, Luxemburg

**Referentin:** Ingrid Sauer - Diplom-Sozialpädagogin

NEW





## Mädchen sind anders - Jungen auch!

### Geschlechterbewusste Erziehung von Kindern (3-10 Jahre)

Kinder auf ihrem Weg zu selbständigen Persönlichkeiten zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, sich gemäß ihren Interessen und Bedürfnissen zu entwickeln und zu entfalten, ist eine wichtige Aufgabe für Eltern.

Dazu gehört auch, dass sich Kinder ab dem Alter von ca. 3 Jahren einem Geschlecht zuordnen möchten.

Welchen Einfluss haben dabei Rollenbilder oder Rollenklischees sowie gesellschaftliche Trends? Bremsen diese die Kinder aus? Werden Kinder in eine bestimmte Richtung „gelenkt“ bzw. wie wichtig sind Rollenbilder für die Entwicklung ihrer Identität als Junge oder Mädchen?

Wie können Eltern ihr Kind frühzeitig auf dem Weg zu einem positiven, selbstbewussten und starken Menschen begleiten, ohne Beschränkung durch einengende Geschlechterstereotypen?

Angesprochen werden Fragen wie:

- „Typisch Junge - Typisch Mädchen - Angeboren oder erlernt?  
Wie „ticken“ Jungs bzw. Mädchen?
- Was brauchen Jungs? Was brauchen Mädchen?  
Wie können wir ihren individuellen Bedürfnissen gerecht werden?
- Der Start ins Leben - als Junge - als Mädchen!
- Was wünsche ich mir für das Leben meines Mädchens, meines Jungen?



Das Seminar ist geeignet für Eltern von Kindern ab 3 Jahre bis 8- 10 Jahre

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch

**Sprache:** Deutsch / Luxemburgisch,

**Samstag, 29. November 2014 09.00-14.00 Uhr Maison de l'Orientation, Luxemburg**

**Referentin: Tina Bretz** - Erzieherin, Sozialfachwirtin, Musik- u. Bewegungspädagogin (ARS)

NEW



## Wer schreit hat schon verloren

### *Wertschätzende Kommunikation in der Familie*

Der Streit wird immer lauter bis sich Eltern und Kinder nur noch anschreien.  
Wer schreit hat schon verloren?

Streiten gehört dazu und kann so manches klären. Aber warum endet jeder Streit mit Geschrei?

Wie reden Sie, damit Ihnen Ihr Kind zuhört und wie hören Sie zu, damit Ihr Kind mit Ihnen redet?

Wir alle wünschen uns bessere Gespräche miteinander, bessere Kommunikationsstrukturen innerhalb unserer Familie. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Mitteln und Worten so miteinander sprechen können, dass die Kommunikation zwischen Ihnen besser funktioniert.

Im partnerschaftlichen, wertschätzenden Gesprächsstil wird dem Gegenüber grundsätzlich ein anderer Standpunkt zugestanden, ohne dass darunter die Wertschätzung leidet.

Gleichzeitig werden der eigene Standpunkt vertreten und die eigene Position bewahrt.

Im Seminar erlernen Sie vielfältige Methoden der Gesprächsführung und erfahren deren praktische Anwendung.

Wertschätzende Kommunikation in der Familie steht im Fokus Ihres Lernens.

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch.

**Sprache :** Deutsch / Luxemburgisch

Samstag, 10. Januar 2015 09.00-14.00 Uhr \_\_\_\_\_

**Referentin:** Doris Böffgen - Diplom-Pädagogin, Trainerin, NLP- Lehrtrainerin



## Lernen macht Spaß! - Oder? Das Lernen der Kinder unterstützen

Das schulische Lernen stellt Kinder - und oft auch Eltern - immer wieder vor Herausforderungen.

Für die Kinder ist „Lernen zu lernen“ eine Voraussetzung, die Anforderungen zu bewältigen.

Dabei können Eltern wichtige Unterstützer sein.

Daneben ist es Aufgabe der Eltern, die eigene Rolle in Bezug auf den Lernprozess des Kindes zu finden

und das Lernen nicht zum Stress für alle werden zu lassen.

Wie Eltern das schulische Lernen ihres Kindes hilfreich begleiten und unterstützen können, ist Inhalt dieses Seminartages.

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch.

**Sprache :** Deutsch / Luxemburgisch

Samstag, 17. Januar 2015 09.00-14.00 Uhr

---

**Referentin: Astrid Wirth** - Dipl.-Sozialarbeiterin, Pädagogin, TZI- Gruppenleiterin, Systemische Familienberaterin, Mediatorin



## Zeit bewusst miteinander teilen Eltern-Kind-Beziehung stärken

Kinder brauchen Eltern, die auf sie eingehen und eine intensive Beziehung zu ihnen pflegen.

Kinder brauchen erwachsene Bezugspersonen, die ihre Zeit bewusst mit ihnen gestalten.

10 Minuten am Tag, an denen Eltern ihre ungeteilte Aufmerksamkeit ganz dem Kind zukommen lassen, bedeuten Qualität in der Eltern-Kind-Beziehung, sind wertvolle Zeit für Kinder und Eltern.

Zeit gemeinsam und intensiv mit den Kindern verbringen: wie kann das gehen im stressigen Berufsalltag?

Wie gestalte ich den Alltag gemeinsam mit den Kindern?

Im Seminar werden Tipps und Ideen vorgestellt und diskutiert und es werden Anregungen zum positiven Beziehungsaufbau mit Ihren Kindern gegeben.

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch

**Sprache:** Deutsch / Luxemburgisch

Samstag, 24. Januar 2015 09.00-14.00 Uhr

---

**Referentin:** Doris Böffgen - Diplom-Pädagogin, Trainerin, NLP- Lehrtrainerin

NEW



## ***Ech kämpfe fair!***

### **Spiel und Spaß für Väter und Söhne (ab 8J)**

Bei *Ech kämpfe fair!* geht es nicht um Kampfsport, Selbstverteidigung oder Abhärtungs-Training.

*Ech kämpfe fair!* macht Spaß und unterstützt Jungen wie Männer in ihrer persönlichen Entwicklung.

Dabei geht es in erster Linie um einen positiven Umgang mit männlicher Kraft und Aggression. Jungen und Männer lernen zu kämpfen, ohne Verletzungen, mit Fairness, mit ganzer Kraft und ohne Verlierer.

**Methoden:** viele Übungen (Bewegungsspiel, Ritual, kampforientiertes Spiel, Abkühlen usw.) und kurze Reflexionseinheiten

**Mitzubringen:** Sporthallenschuhe, (langärmlige) Sportbekleidung

**Teilnehmerzahl:** maximal 7 Väter mit ihren Söhnen ab 8 Jahren

**Sprache :** Luxemburgisch / Deutsch / Français

Samstag, **24. Januar 2015** 09.00-12.00 Uhr

**21. März 2015** 09.00-12.00 Uhr

**Referent: Alexander Kries** - Diplom-Pädagoge, Gewaltberater/Gewaltpädagoge, Jungenarbeiter, „Kampfesspiele“© - Anleiter, seit 2012 Mitarbeiter bei infoMann - actTogether asbl

**NEW**



## Eltern im Gespräch mit Lehrern - sicher und konstruktiv!

Eltern und Lehrer begleiten das Kind durch die Schulzeit - mit unterschiedlichen Aufgaben und in verschiedenen Rollen. Damit das im Interesse der Kinder gut gelingt, ist es wichtig, dass Eltern und Lehrer gut im Gespräch miteinander sind.

Es gibt viele mögliche Anlässe dazu - sei es im *Bilan*-Gespräch oder zu anderen Themen.

Das Wohl des Kindes steht dabei (hoffentlich immer) im Mittelpunkt.

Um die Chancen eines Gesprächs zu nutzen, ist auch als Elternteil eine gute Vorbereitung hilfreich.

Dieses Seminar will Sie in dieser Vorbereitung unterstützen und Ihnen mehr Sicherheit geben konstruktiv und selbstbewusst in ein Gespräch zu gehen.

Wir werden an diesem Seminartag folgenden Fragestellungen nachgehen:

- Welche Rolle haben die Eltern - und welche die Lehrer?
- Erwartungen und Wünsche an das Gespräch - was ist möglich - was realistisch?
- Wie bereite ich mich gut und zielorientiert vor?
- Wie bringe ich meine Meinungen und Fragen sinnvoll ein?
- Wie reagiere ich auf unerwartete Aussagen und Reaktionen?
- Welche Kommunikationstechniken können mir dabei helfen?
- Was mache ich, wenn es Konflikte gibt?

Das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern und Möglichkeiten der hilfreichen Kommunikation zu entwickeln, sind Ziel dieses Seminars.

Neben dem praxisorientierten Erarbeiten der einzelnen Inhalte stehen praktische Übungen im Mittelpunkt. Das Einbringen eigener Erfahrungen und Fragen ist erwünscht.

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch.

**Sprache :** Deutsch / Luxemburgisch

**Samstag, 28. Februar 2015** 09.00-14.00 Uhr

**Referentin: Astrid Wirth** - Dipl.-Sozialarbeiterin, Pädagogin, TZI- Gruppenleiterin, Systemische Familienberaterin, Mediatorin

NEW





## Heute schon gelacht?

Kinder lachen 300-400 mal und Erwachsene 15-20 mal am Tag

„ Jeder Tag an dem Du nicht lachst, ist ein verlorener Tag.“ C. Chaplin

### Was ist Lachyoga ☺ das Lachen ohne Grund

- Kombination von Atemübungen
- positive Motivation und spielerische Lachübungen
- sanfte Bewegung (kein Yoga)



### Eventuelle Nebenwirkung auf die Gesundheit

- ☺ eine entspannende Wirkung auf den Körper
- ☺ eine anhaltende Besserung der Grundstimmung
- ☺ eine positive Veränderung in der Kommunikation mit anderen Menschen
- ☺ Sauerstoff-„Dusche“ für den ganzen Organismus
- ☺ das körpereigene Immunsystem wird gestärkt
- ☺ die inneren Organe werden „massiert“
- ☺ Lachen regt unsere Glückshormone an

Die Teilnehmenden erfahren den theoretischen und praktischen Teil der "Gelotologie" des grundlosen Lachens.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wichtig ist nur... die Bereitschaft zum Lächeln ☺

**Methoden:** Vortrag, Praxis des Lachyoga, Austausch

**Sprache:** Deutsch / Luxemburgisch

Samstag, 07. März 2015 09.00-14.00 Uhr

Maison de l'Orientation, Luxemburg

**Referentin:** Jutta Bretz - Lachyogalehrerin, Augenoptikermeisterin, Wingwave Coach

NEW





## Mit Jugendlichen im Gespräch (bleiben)

Die Pubertät ist da! Mit all ihren Facetten fordert sie die Jugendlichen und ihre Eltern immer wieder heraus.

Vieles, was vorher mühelos war, wird auf einmal für Eltern schwieriger. Ihr Kind erzählt vielleicht weniger von dem, was außerhalb des Elternhauses passiert und die Eltern bekommen auch nicht mehr alles mit. Es gibt vielleicht unterschiedliche Vorstellungen über den Lebensstil und was wirklich wichtig ist. Handy, Computer, Hausaufgaben, Schule, Freunde, Ausgehen, Familienleben – kaum ein Thema, das nicht auch Konfliktpotential birgt. Da führt schnell jedes Gespräch in einen Streit, der Niemanden zufrieden stellt.

Eltern wollen, sollen und müssen mit ihrem heranwachsenden Kind im Gespräch bleiben. Wie das (besser) gelingen kann, ist Thema an diesem Seminartag.

Gemeinsam erarbeiten wir an konkreten Situationen die Besonderheiten der Lebensphase und Wege, diese gut zu bewältigen.

- Was braucht mein Kind in dieser Lebensphase? Und was brauche ich?
- Wie kann ich mit meinem Kind im Gespräch bleiben?
- Gibt es Gesprächstechniken, die mir als Elternteil dabei helfen?
- Was sollte ich tun – und was auf jeden Fall nicht? („Do“ & „Don't“)

Diese und Ihre Fragen – und mögliche Antworten darauf – stehen im Mittelpunkt dieses Tages.

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Austausch.

**Sprache:** Deutsch / Luxemburgisch

Samstag, 14. März 2015 09.00-14.00 Uhr

**Referentin:** Astrid Wirth – Dipl.-Sozialarbeiterin, Pädagogin, TZI-Gruppenleiterin, Systemische Familienberaterin, Mediatorin

NEW



21:32 Hey Papa, Wann soll ich Zuhause sein?

21:35 Um 10!

09:46 Soll ich Brötchen mitbringen?

## Estime de soi - Confiance en soi

### OBJECTIFS du workshop :

- comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi
- liens entre estime, croyances et émotions
- les clés de l'estime de soi
- parents : alimentez chez votre enfant l'estime de soi
- développer la confiance et l'estime de soi
- plan d'actions personnel



**Atelier interactif parents et jeunes de 12 à 18 ans.**

Chacun repartira avec des outils applicables immédiatement.

**NEW**

**Méthodes :** exposé, discussion, échange.

**Langue:** française

Samedi, le 18 octobre 2014 de 09.00-13.00 h Lieu: Maison de l'orientation / Luxembourg

Formatrice: Marie-Anne Salier - orientation professionnelle, Coaching scolaire & parental

## Mieux comprendre nos enfants pour mieux communiquer avec eux

### OBJECTIFS du workshop :

- identifier nos styles relationnels
- se mettre sur la même "longueur d'ondes" pour que le courant passe
- donner des signes de reconnaissance
- savoir faire une critique constructive

**Atelier interactif parents et jeunes de 12 à 18 ans.**

Chacun repartira avec des outils applicables immédiatement.

**Méthodes :** exposé, discussion, échange.

**Langue:** française

Samedi, le 15 novembre 2014 de 09.00-13.00 h Lieu: Maison de l'orientation / Luxembourg

Formatrice: Marie-Anne Salier - orientation professionnelle, Coaching scolaire & parental

**NEW**



## Quel métier pour moi?

Workshop en 2 parties

**Atelier interactif parents et adolescents de 14 à 18 ans en vu de l'orientation.**

Chacun repartira avec des outils applicables immédiatement.

### Partie 1/2: les intérêts professionnels

- définir nos intérêts professionnels
- identifier les conditions propices à notre épanouissement dans notre vie professionnelle
- Identifier les activités qui nous inspirent et qui contribuent à la révélation de nos talents,

**Entre les 2 workshops il y a une période de réflexion.**

**Un prérequis pour participer au second workshop est d'avoir participé au premier.**

### Partie 2/2: Définir un projet professionnel qui me convienne

- définir ce qui est important pour moi (besoins, valeurs)
- les styles d'intelligence
- dessiner les premiers pas vers mon projet professionnel

**Méthodes des workshops:** exposé, discussion, échange.

**Langue:** française

**Max. 12 personnes : 6 Adultes + 6 jeunes**

**Séance A:** Samedi, 24/01/2015 (P1/2) et 07/02/2015 (P2/2)

horaire : 9.00h à 12.00h

**OU**

**Séance B:** Samedi, 07/03/2015 (P1/2) et 28/03/2015 (P2/2)

horaire : 9.00h à 12.00h

**Lieu:** Maison de l'Orientation, Luxembourg

**Formatrice:** Marie-Anne Salier, orientation professionnelle, Coaching scolaire & parental



## ***Ech kämpfe fair!***

### **Jeux et plaisir pour pères et fils (à partir de 8 ans)**

*Ech kämpfe fair!* n'est pas du sport de combat, ni de l'autodéfense, ni de l'entraînement d'endurcissement.

*Ech kämpfe fair!* fait plaisir et supporte les garçons ainsi que les hommes dans leur développement personnel.

Il s'agit en premier lieu d'un rapport positif avec la force et l'agression masculine.

Les garçons et les hommes apprennent à se combattre, sans blessures, avec Fairness, avec toute force et sans perdant.

**Méthodes:** beaucoup d'exercices pratiques (jeux de mouvement, rituels, jeux axés sur le combat, détente, etc.) et des petites unités de réflexion.

**Apporter:** chaussure de gymnase, vêtements de sport (manches longues)

**Participants:** maxi. 7 pères avec leurs fils à partir de 8 ans

**Langue** Français / Lëtzebuergesch

Samedi, **28. Février 2015** 09.00-12.00 h

Lieu: \_\_\_\_\_

**Formateur: Alexander Kries** - Diplom-Pädagoge, Gewaltberater/Gewaltpädagoge, Jungenarbeiter, „Kampfesspiele“© - Anleiter, seit 2012 Mitarbeiter bei infoMann - actTogether asbl

**NEW**



## **An die Komitees der Elternvereinigungen /**

### **Elternvertreter/ Elternkomitees**

Die FAPEL organisiert zwischen Oktober 2014 und März 2015 verschiedene Seminare.

Damit möglichst viele Personen auf regionaler oder lokaler Ebene an den Seminaren teilnehmen können, bitten wir die interessierten Elternvereinigungen / Elternvertreter / Elternkomitees um Zusammenarbeit.

Im Anhang finden Sie die Liste der möglichen Seminare mit dem entsprechenden Datum.

Wenn Sie an der Organisation eines Seminars interessiert sind, lassen Sie uns Ihre Anfragen bitte per Post oder per E-Mail zukommen.

***Die FAPEL bereitet die Einladungen vor, nimmt die Anmeldungen entgegen und vermittelt Ihnen den Kontakt zum Seminarleiter/In.***

**Die Elternvereinigung / die Elternvertreter / das Elternkomitee übernimmt/übernehmen:**

- die Reservierung eines Saales vor Ort für 20 Teilnehmer/Innen mit Flip-Chart/ Beamer;
- die Verteilung der Einladungen an die Eltern der jeweiligen Schule;
- die Organisation der Kaffee-Pause (Obst / Kuchen, Getränke).

***Für den Fall, dass sich keine lokale Partner-Organisation meldet, findet das Seminar in der Maison de l'Orientation in Luxemburg statt.***

In der Hoffnung auf eine gute Zusammenarbeit stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung und verbleiben mit freundlichen Grüßen.

## **Aux Associations de parents / Représentants de parents / Comités de parents**

La FAPEL organise différents séminaires entre octobre 2014 et mars 2015.

Afin qu'un maximum de personnes puissent participer aux séminaires au niveau régional ou local, nous demandons la coopération de toutes associations / représentants de parents / comités intéressés.

En annexe vous trouvez la liste des séminaires avec leur date respective.

En cas d'intérêt d'organiser un séminaire, veuillez nous adresser votre demande par courrier ou e-mail.

***La FAPEL prépare les invitations, enregistre les inscriptions et arrange le contact avec le formateur/formatrice.***

**Les Associations de parents/ représentants de parents / Comités de parents se chargent de :**

- la réservation d'une salle sur place pour 20 personnes avec Flip-Chart / Beamer ;
- la distribution des invitations aux parents de leur école / lycée ;
- l'organisation de la pause-café (fruits/gâteaux, boissons).

***Les séminaires, où nous ne trouverons pas de partenaires locaux, auront lieu à la Maison de l'orientation à Luxembourg.***

Nous restons à votre entière disposition pour toutes informations supplémentaires. Veuillez agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de nos sentiments les meilleurs.