

**Kess - erziehen: weniger Stress-mehr Freude**  
**ONLINE- Kurs für Mütter und Väter von Kindern zwischen 3-11 Jahren**  
**zur Stärkung im Erziehungsalltag und für mehr elterliche Gelassenheit.**



Auch in diesem Jahr liegen hinter Familien Monate, die einiges an Organisation, Umdenken und Anstrengung abverlangt haben. Und es geht weiter: nach wie vor müssen Familien auch weiter enger beieinander sein, als eigentlich geplant. Vielleicht hat die vergangene Zeit gerade deshalb gezeigt, wo Spannungsfelder im Zusammenleben zu finden sind und was die persönlichen und familiären Herausforderungen sind. Vielleicht ist auch der Wunsch nach Austausch zum Erziehungs- und Familienalltag da. Wie kann Familie miteinander gelebt werden, wie Probleme gemeinsam konstruktiv gelöst werden? Vielleicht möchten Sie sich als Eltern, als Mutter oder Vater etwas Gutes tun. Der Elternkurs KESS erziehen kann dafür eine Möglichkeit sein.

**Weniger Stress – mehr Freude**

Der Kurs KESS erziehen stellt die Entwicklung des Kindes, gestützt durch Ermutigung, und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe.

Die Themen der fünf Einheiten sind überschrieben mit:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Tuns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln

**Wie funktioniert der ONLINE-Kurs?**

Über fünf Wochen erhalten die Teilnehmenden einerseits per Mail Anregungen, praktische Ideen und inhaltliche Impulse in Form von Videos. Andererseits finden einmal in der Woche gemeinsame „Treffen“ per Zoom statt. Hierbei geht es besonders auch um den gemeinsamen Austausch miteinander. Sie können sich alleine oder gemeinsam mit Ihrem Partner anmelden.

Ganz unkompliziert von zuhause aus loggen Sie sich zu den Treffen ein. Die Onlinevariante ermöglicht die Teilnahme auch für Eltern, die nicht über fünf Abende eine Betreuung ihrer Kinder organisieren können oder noch recht kleine Kinder haben.

Benötigt wird ein internetfähiger PC oder Smartphone.

Bei Interesse melden Sie sich über Mail direkt bei Stefanie Sonntag an. Auch können Sie vorab gerne noch offene Fragen klären.

**Referentin:** Stefanie Sonntag (Dipl. Sozial Arbeiterin, zertifizierte KESS erziehen-Kursleiterin)  
**Anmeldung:** sofort möglich  
**Kontaktmail:** [info@stefaniesonntag.de](mailto:info@stefaniesonntag.de)

**Kosten:** 35 € je Elternpaar  
**Start:** 27. Mai 2021  
jede Woche eine Mail mit Inputs und Videos und einem virtuellen  
Treffen per Zoom (Donnerstag den 2. / 10. / 17. / 24. Juni 2021,  
**Zeit:** um 20 Uhr

Der ONLINE-Kurs Kess erziehen weniger Stress-mehr Freude findet statt mit Unterstützung



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.