

Umgang mit starken Gefühlen

Inhalt

Wut, Trauer, Angst, Freude und Scham sind unsere Grundgefühle, welche in jeder Familie in verschiedenen Ausprägungen zum Vorschein kommen.

In diesem 5-teiligen Workshop erkennen Sie den Sinn und den Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen und erarbeiten praktische Möglichkeiten zum Umgang damit.

Zielgruppe

Eltern von Kindern zwischen 0-10 Jahren

Kosten

250.- / 480.- pro Paar

Leitung

[Anina Capraro, familylab-Seminarleiterin, familylab-Elterngruppenleiterin](#), Familienberaterin

Daten & Zeit

Montag, 17.8. / 7.9. / 21.9. / 2.11. / 23.11.2020 jeweils von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Ort

Sekundarschulhaus Hörli, Gremmstr. 9b, 9053 Teufen AR

Anmeldung & Kontakt

acapraro@familylab.ch, 079 516 19 58

Anmeldeschluss

10. August 2020