

# Anmeldung

Ab 21. Januar 2023, 9.00 Uhr unter [www.elternbildungstag-freiamt.ch](http://www.elternbildungstag-freiamt.ch).  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.  
Die Kurse sind z.T. sehr schnell ausgebucht. Bitte regelmässig nachschauen, ob die  
Wunschurse wieder freie Plätze haben. Es gibt Stornierungen. Keine Warteliste.

## Für weitere Auskünfte:

Tel: 078 755 60 44 oder  
E-Mail: [info@elternbildungstag-freiamt.ch](mailto:info@elternbildungstag-freiamt.ch)

## KOSTEN Fr. 50.- pro Person

Wähle zwei von zehn Kursen und geniesse den Austausch mit  
weiteren Teilnehmenden.  
Konsumation in der Cafeteria des bbz auf eigene Kosten.

INFOTHEK Mobile Mediothek Suchtprävention von [www.mediothek.ch](http://www.mediothek.ch) vor Ort  
direkt und kostenlos ausleihen.

TAGUNGSORT Berufsbildungszentrum bbz, Bremgarterstrasse 17, 5610 Wohlen  
ÖV: mit SBB oder BDB bis Bahnhof Wohlen: umsteigen in den Ortsbus Wohlen bis  
Haltestelle «Haldenschulen» (Bus 1 + 9).

Anreise mit dem Auto: gebührenpflichtige Parkplätze in der Umgebung  
sind vorhanden.

**Melde Dich jetzt an!**

**[www.elternbildungstag-freiamt.ch](http://www.elternbildungstag-freiamt.ch)**

für Eltern, Erziehende,  
Fachpersonen, Mütter,  
Väter, Grosseltern,  
Interessierte



[www.elternbildungstag-freiamt.ch](http://www.elternbildungstag-freiamt.ch)

## 11. Elternbildungstag Freiamt

Samstag, 25. März 2023

9.00 – 16.30 Uhr

Berufsbildungszentrum bbz

Bremgarterstrasse 17

5610 Wohlen

## HERZLICHEN DANK AN UNSERE SPONSOREN

**SWISSLOS**  
Kanton Aargau

**Wohlen**

**HUBERDRUCKEREI**  
5623 Boswil | [www.huber-druckerei.ch](http://www.huber-druckerei.ch)

**bbz.**  
berufsbildungszentrum freiamt

**GEMEINDE VILLMERGEN**

**GEMEINDE ZUFIKON**

**Niederwil AG**  
Herzlich willkommen

**boswil**  
klingt

**GEMEINDE MURI**

**Stadt Bremgarten**

**GEMEINDE ROTTENSCHWIL**

**GEMEINDE BERIKON**

**widen.**  
GEMEINDE MUTSCELLEN

**GEMEINDE WALTENSCHWIL**

**GEMEINDE BESENBÜREN**

**gemeinde sarmenstorf**

**GEMEINDE UEZWIL**

**round table**  
Elternbildung Bezirk Muri

**www.elternbildung-online.ch**  
KLARHEIT tanken - SICHERHEIT gewinnen  
liebevolle VERBINDUNG leben

**VHS**  
VOLKSHOCHSCHULE  
OBERES FREIAMT



[www.elternbildungstag-freiamt.ch](http://www.elternbildungstag-freiamt.ch)

## Do's & Dont's für Eltern



**Dr. med. Ursula Davatz**

Psychiaterin & Familientherapeutin 5 - 15 Jahre

ADHS Kinder brauchen einen speziell sorgfältigen Umgang, damit sie nicht krank werden. Do's and Don'ts für Eltern.

## Turbulente Zeiten & anstrengende Phasen - eine Frage der Sichtweise



**Iris Kuhn**

3 - 10 Jahre

Steptrainerin & Spielgruppenleiterin

Wir alle kennen turbulente Zeiten und anstrengende Phasen bei der Entwicklung unserer Kinder. Ich erkläre Dir, wie sie entstehen können und was Dein Kind damit bewirken möchte. Indem Du Deine Sichtweise änderst, wirst Du Dein Kind besser verstehen und gehst entspannter mit solchen Konfliktsituationen um.

## Inputs & Tipps für glückliche Kinder



**Priska Flury**

1 - 18 Jahre

Kursleiterin SVEB, Sozialpädagogin, Lerncoach

Wir kennen es alle: wenn es uns gut geht, sind wir aufnahmefähiger, kreativer und erfolgreicher. Kindern geht es genauso. In diesem Kurs erfährst Du Interessantes aus der Glücksforschung und der positiven Psychologie. Du bekommst zahlreiche Ideen und praktische Tipps, was Du & Dein Kind tun können, um glücklich(er) und zufrieden(er) zu sein.

## ELTERN UP TO D@TE Grenzen, Geduld, Gemeinsamkeit



**Tim Rohr**

1 - 18 Jahre

Fachmitarbeiter Suchtprävention Aargau

Digitale Medien sind heute nicht mehr wegzudenken. Du erfährst in diesem Kurs der Suchtprävention Aargau, welche Lernfelder die digitale Welt bereithält und wie Du Dein Kind auf dem Weg zur Medienkompetenz unterstützen kannst. Ausserdem wirst Du die Gelegenheit haben, Dich mit anderen Eltern auszutauschen.

## Mit Kinder lernen lernen



**Jolanda Hohl**

Primarlehrerin, Lern- & Familiencoach

7 - 16 Jahre

### Lerncoaching nach Fabian Grolimund

Wenig helfen - richtig helfen. Wertvolle Hinweise zu Lernstrategien, Motivation und Selbständigkeit, um Deinem Kind eine schöne und erfolgreiche Schulzeit zu ermöglichen.

## Eltern - Felsen in der Brandung Neue Autorität



**Michael Kurz**

7 - 16 Jahre

Dipl. Soz.-Päd., Syst. Ther. & Berater (SG)

Neben Sonnentagen und Sternstunden, gibt es im Erziehungsalltag auch immer wieder stürmische Zeiten. Wenn Sturm herrscht, ist es gut, selbst Fels oder Anker zu sein und durch Grenzen und Halt, Sicherheit zu vermitteln. Der Kurs zeigt Möglichkeiten auf, wie es Dir durch eine tragende Beziehung gelingen kann, emotionalen Ausbrüchen konstruktiv zu begegnen. Wie Du dabei sowohl Deine eigenen Bedürfnisse, als auch die Deiner Kinder Beachtung schenken kannst.

## Clever essen gut ernährt durch die Pubertät



**Marianne Botta**

10 - 18 Jahre

Ernährungsexpertin, Wissenschaftlerin

Rund um die Pubertät verändern sich die Kinder körperlich und psychisch. Dies kann auch zu Problemen rund um die Ernährung führen, etwa wenn die Jugendlichen ausser Haus essen oder sich plötzlich an neuen Ernährungstrends orientieren und zum Beispiel vegan essen wollen. Du lernst in diesem Kurs, wie Du Deinen Teenager gut und gesund durch diese stürmische Zeit begleiten kannst.

## Entspanntes Mama-Sein in einer turbulenten Zeit



**Sabine Machowski**

für alle Mütter

Dipl.-Psychologin, System. Coach, HP

Mutter-Sein fordert Dich in all Deinen Rollen, vermutlich in der aktuellen Zeit noch mehr. Im Kurs stärkst Du Deine Resilienz und lernst weitere Strategien kennen, die Dir Momente der Entspannung und des Energieauf tankens ermöglichen.

## nur VORMITTAGS: für Väter - klar, authentisch und herzlich



**Peter Locher**

Kommunikationstrainer

nur für Väter

Klare Ansagen, ohne unnötigen Druck auszuüben. Herzvolle Beziehung, ohne alles durchgehen zu lassen. Im vermeintlichen Widerspruch dieser Aussagen liegt das Geheimnis und die Chance, wie wir als Männer gute Väter werden. In einem moderierten Gespräch geben wir Raum für Erfahrungsaustausch mit gezielten Anregungen des Kursleiters.

## nur NACHMITTAGS: Konflikte lösen - eine Frage der Strategie



**Peter Locher**

Kommunikationstrainer

ab 6 Jahre

Jeder Mensch versucht, Konflikte durch bestimmte Strategien zu lösen. Doch welche führen auch zum erhofften Ziel? Hier lernst Du neue Strategien kennen und erprobst diese in konkreten Konfliktsituationen. Wir tauschen uns über gemachte Erfahrungen aus, ergänzt mit Verhaltenstipps des Kursleiters.



## PROGRAMM 2023

- 08.15 Türöffnung  
Einschreiben und Cafeteria geöffnet
- 09.00 Begrüssung durch OK
- 09.30 bis 11.30 Beginn der Kurse
- ab 11.30 Mittagspause mit Info-Ständen und Mediothek  
Suchtprävention
- 12.45 Intermezzo -SPIELERISCHER EINSTIEG IN DEN NACHMITTAG
- 13.15 bis 15.15 Wiederholung der Kurse vom Vormittag mit neuen  
Teilnehmenden (ausser Vater-Kurs Nr. 9.1)
- 15.30 Schlusspunkt - IMMER SO EIN THEATER
- 16.30 Verabschiedung durch OK



SCAN MICH

**Melde Dich jetzt an!**

**[www.elternbildungstag-freiamt.ch](http://www.elternbildungstag-freiamt.ch)**

kurzfristige Programmänderungen vorbehalten