

# Achtsame Kommunikation für Eltern

Häufig kommt es im Alltag mit Kindern zu Situationen, in denen wir aufgrund von Hilflosigkeit oder Wut laut werden, schimpfen- so reagieren, dass wir uns hinterher wünschen, anders mit ihnen umgegangen zu sein.

**Gewaltfreie Kommunikation hilft dabei, uns selbst und unser Gegenüber besser zu verstehen und in einfühlsamen Kontakt miteinander zu treten.**

Dipl-Sprechwissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin und Mutter von 3 Kindern Frauke Beling bietet einen Kurs über 3 Vormittage im Familienzentrum aufatmen an: Es werden typische Situationen aus dem Alltag betrachtet und Handlungsimpulse und Strategien entwickelt, die direkt umgesetzt werden können. Das Alter der Kinder spielt keine Rolle.

## Wann?

- **21.11.2024**
- **28.11.2024**
- **05.12.2024**

**09:30-11:00 Uhr**

**Teilnahme an allen 3 Terminen  
verpflichtend!**

Die Kosten für die Teilnahme an dem Kurs betragen 15€/Familie. Bitte spricht uns an, wenn ihr gerne teilnehmen möchtet, es aber an den Kosten scheitert!

## Wo?

**im Familienzentrum aufatmen  
Schottstr. 2, 10365 Berlin**

**Kinder/Babys können mitkommen**

**Hier geht's zur  
Anmeldung:**

