



# BETRIEBLICHES ELTERNCOACHING

## ONLINE - WORKSHOPS FÜR ELTERN BEI FAMILIÄREN HERAUSFORDERUNGEN IN DER CORONA-ZEIT

Die aktuelle Situation in Zeiten der Corona Pandemie bringt viele Familien und Eltern an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Viele Strukturen, die vorher existierten und Familien Sicherheit und Halt gaben (Kontinuierlicher Kita oder Schulbesuch der Kinder, Klare Arbeitsstrukturen der Eltern, Vereinsport etc.) sind momentan obsolet. Dass darunter das gesamte Familiensystem leidet und Konflikte sich innerhalb der Familie häufen können ist verständlich und nachvollziehbar.

Wir wollen mit unserem Angebot Familien, insbesondere Eltern helfen, neue & kreative Handlungsmöglichkeiten zu erlernen und dadurch Stress zu reduzieren. Wir gehen der Frage nach, wie eine gesunde Vereinbarkeit von Familie und Beruf aussehen könnte und zeigen, wie eine gelingende Kommunikation zur Stressreduktion beitragen kann.

Wir sind davon überzeugt, dass besonders die Arbeit im Co-Beratungsteam (beide Geschlechter werden repräsentiert) bei Eltern-, Paar, oder Familienproblemen hoch wirksam ist, so dass wir uns entschieden haben, darauf in unserer Arbeit unseren Schwerpunkt zu legen.

### TERMIN 1

- Evaluierung eigener Ansprüche und Erwartungen:
  - Familiär: Wann bin ich eine gute Mutter/ein guter Vater?
  - Beruflich: Welche Erwartungen habe ich im beruflichen Alltag an mich selbst?
  - Passt beides überein?
- Welche familiären und welche beruflichen Herausforderungen gibt es aktuell?
  - Was sind Stressoren, was wirkt entlastend?
- Wie kann eine gesunde Vereinbarkeit von Familie und Beruf aussehen?

### TERMIN 2

- Wie gelingt eine wertschätzende Kommunikation auf Eltern- und Paarebene?
- Wie können wir in Konflikten konstruktiv miteinander umgehen?
- Was kann dazu beitragen persönlichen Stress nicht auf mein Gegenüber zu projizieren?
  - Erlernen von Kommunikationstechniken (u.a. aktives Zuhören, Senden von Ich-Botschaften)

### TERMIN 3

- Reflexion des Gelernten
- Erfahrungsaustausch
- Entwicklung präventiver Maßnahmen



#### Unser Ansprechpartner:

Philip Bayer-Sekula  
Systemischer Berater, Systemischer Einzel-,  
Paar- und Familientherapeut

0241 55907951  
philip.bayer-sekula@kkm-arbeitsschutz.de



**KKM**  
Corporate Health