



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



**Amt für Jugend und  
Berufsberatung**

# **Kantonaler Elternbildungstag**

**Erziehen heute –  
Mut zur Gelassenheit**

Dieses Jahr  
**online.**  
Kostenlos!

**Samstag, 20. Juni 2020,  
10.00–12.15 Uhr**

**Dieses Jahr ist alles ein bisschen anders. Der Elternbildungstag 2020 findet online auf der Video-Telefon-Plattform Zoom statt. Nehmen Sie kostenlos teil.**

**Holen Sie sich in unseren Workshops Anregungen für den Alltag in der Familie und entwickeln Sie Ideen, wie Erziehung gelingen kann. Wir heissen Sie herzlich willkommen!**

---

**Datum** Samstag, 20. Juni 2020, 10.00–12.15 Uhr

---

**Ort** Online-Durchführung

---

**Kontakt** Amt für Jugend und Berufsberatung, Geschäftsstelle Elternbildung  
Tel. 043 259 79 30, ebzh@ajb.zh.ch

---

**Kosten** Der Anlass ist in diesem Jahr kostenlos.

---

**Anmeldung** Bitte melden Sie sich an bis zum 12. Juni 2020 via Online-Formular:  
[www.elternbildung.zh.ch/elternbildungstag](http://www.elternbildung.zh.ch/elternbildungstag)

---

Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

---

**Online-Zugang** Für die Teilnahme an den Workshops erhalten angemeldete Personen einen direkten Zoom-Link. Sowohl die Einrichtung eines Zoom-Accounts als auch die virtuelle Teilnahme über diese Video-Telefon-Plattform sind kostenlos.

---

### **Programm**

---

**10.00 Uhr** Begrüssung

---

**10.05 Uhr** **Workshop** (1. Durchgang)

---

**11.00 Uhr** Pause

---

**11.15 Uhr** **Workshop** (2. Durchgang)

---

**12.15 Uhr** Ende der Veranstaltung

---

Moderation: Mitarbeitende der Geschäftsstelle Elternbildung,  
Amt für Jugend und Berufsberatung (AJB)

---

# Workshops

## Zwei zur Wahl

Workshop 1 **Kindern Stück für Stück mehr Verantwortung überlassen**  
**Maya Risch, Kindergärtnerin, Familienberaterin,  
familylab-Seminarleiterin**

Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder sich alleine für den Kindergarten und die Schule bereit machen oder die Hausaufgaben eigenständig erledigen. Es ist möglich, bereits kleineren Kindern mehr Eigenverantwortung zu überlassen. Mütter und Väter erhalten Anregungen, wie sie Verantwortung wirklich abgeben und ihr Kind begleiten können, diese Stück für Stück selbst zu übernehmen.

**Für Eltern von 4- bis 8-jährigen Kindern**

Workshop 2 **Perfektionismus bei Kindern hat viele Gesichter**  
**Kathrin Berweger Konzelmann, Begabungsexpertin (MAS),  
Marte Meo Therapeutin, Gymnasiallehrerin**

Ihr Kind hat Angst vor Fehlern oder Mühe, mit den Aufgaben zu starten? Es ist schnell frustriert, kann heftig reagieren und arbeitet langsam? Das kann auf perfektionistische Tendenzen hindeuten. Im Workshop werden Eltern auf Anzeichen sensibilisiert und Hintergründe erklärt. Sie erhalten Anregungen, worauf in der Begleitung dieser Kinder zu achten ist.

**Für Eltern von 5- bis 14-jährigen Kindern und Jugendlichen**

Workshop 3 **Kinderleichter Umgang mit Trauer, Abschied & Co.**  
**Monica Lonoce Lange, MAS Prävention und Gesundheitsförderung HSLU, Inhaberin von EmotionsKultur.ch**

Auch Kinder begegnen Abschieden, Sterben und Tod. Wie können Eltern ihre Kinder darin stärken, den unterschiedlichen Gefühlen von Abschiedsprozessen so zu begegnen, dass sie eine gesunde Emotionskultur entwickeln? Sie erfahren, wie Sie Ihre Kinder in ihren Trauergefühlen begleiten können und wie Sie kindgerecht über Schmerz, Tod und Leben sprechen.

**Für Eltern von 8- bis 12-jährigen Kindern und Jugendlichen**

Workshop 4 **Alle anderen haben auch**

**Christelle Schläpfer, lic.phil. Beraterin SGfB, Elterntrainerin, Inhaberin edufamily.ch**

Das materielle Überangebot erschwert es Jugendlichen, Frustrationstoleranz und Belohnungsaufschub zu entwickeln: Kompetenzen, die für Konfliktlösungen und Lernerfolge wichtig sind. Eltern erfahren, wie sie in der Pubertät Grenzen aushandeln können und weshalb ein liebevolles NEIN im Konsum- und Erziehungsalltag entscheidend sein kann.

**Für Eltern von 11- bis 18-jährigen Jugendlichen**

Workshop 5 **Mental Load oder die ewige To-do-Liste**

**Dr. Filomena Sabatella, ZHAW Angewandte Psychologie, CAS Higher and Professional Education**

Eltern planen konstant: Znüni, Kinder wecken, Einkaufsliste, zu kleine Gummistiefel, Arzttermine. Alles dreht sich im Kopf. Es ist diese Denkarbeit, auch «mental load» genannt, die Mütter und Väter im Alltag «unter Strom» stehen lässt. Was «mental load» ist und ob Eltern mit einer endlosen Liste leben müssen, erfahren Sie in diesem Workshop.

Workshop 6 **Familie nach dem «Corona-Lockdown» – Alles beim Alten?**

**Christoph Laube, Elternbildner, Geschäftsstelle Elternbildung  
Dora Marti, Elternbildnerin, Geschäftsstelle Elternbildung**

Im Frühling wurden Familien vor neue Herausforderungen gestellt. Arbeit und Schule, Spiel und Spass, alles nonstop unter einem Dach. Langsam kehrt Normalität ein. Haben Sie in dieser intensiven Zeit Stärken in der Familie entdeckt? Vermissen sie bereits etwas? Oder gibt es anhaltende Schwierigkeiten? Gemeinsam suchen wir Ideen, um Positives zu bewahren und trotz der Herausforderungen handlungsfähig in der Erziehung zu bleiben.

**Für Eltern von Schulkindern**

**[www.fuerslebengut.ch](http://www.fuerslebengut.ch)**

Das Online-Magazin mit Expertentipps, Hintergrundinfos und Geschichten zum Familienleben.

fürs  
Leben  
gut

**Amt für Jugend und Berufsberatung** | Geschäftsstelle Elternbildung  
Siewerdstrasse 105 | 8090 Zürich | [www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch)