

Wir gewinnen mit Familie!



# KLEIN - ABER 😊 HO!

## Die Inforeihe im Familienzentrum

Diese kostenlosen Themenabende sind eine Kooperation zwischen dem Familien- & Kinderservicebüro, der Kinder-Eltern-Kontaktstelle sowie dem Lokalen Bündnis für Familie.

Thema und Inhalt der Veranstaltung:	Datum, Uhrzeit & Ort
<b>Neujahrsvorsatz – So gelingt Ordnung im Papierkram</b> Kennen Sie das auch? Die Papierstapel türmen sich und Sie verlieren den Überblick. Wäre es nicht schön, wenn man genau weiß, wo was zu finden ist und was überhaupt notwendig ist aufzubewahren? Anhand von praktischen Beispielen hilft die Referentin Romina Drusch dabei, mehr Ordnung in Ihren Papierkram und Routinen in Ihren Alltag zu bringen.	<b>Wann:</b> Do, 25.01.2024, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 Referentin: Romina Drusch, Ordnungscoach
<b>Ihr berufliches Comeback: Schritt für Schritt gut vorbereitet</b> Gerade nach der Elternzeit oder einer beruflichen Auszeit durch Krankheit oder Pflege von Angehörigen fällt der Wiedereinstieg oft schwer. „Was will ich?“ „Was geht überhaupt?“ „Und wie fang ich’s an?“ sind die Fragen, die dann beantwortet werden wollen. Sie bekommen erste Antworten und Anregungen, um aktiv in einen Bewerbungsprozess einzusteigen.	<b>Wann:</b> Do, 22.02.2024, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 Referentin: Sandra Differt, Dipl. Betriebswirtin, Coach und Resilienzberaterin
<b>Stressmanagement – Weniger Stress, mehr Leben</b> Was kann man tun, um Stress zu begegnen, ihn zu reduzieren, Resilienz aufzubauen und gefühlt mehr Ruhe, Zufriedenheit und Erfüllung in sein Leben zu bringen? An diesem Abend erhalten Sie Antworten und Tipps.	<b>Wann:</b> Do, 14.03.2024, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 Referentin: Anika Schön, Speakerin
<b>Elterngeld I Elternzeit</b> Sie erwarten ein Kind und machen sich Gedanken um die Zeit nach der Geburt? Die Referentin Vanessa Rühmann vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) wird Sie detailliert über die Regelungen aus dem Gesetz zum Elterngeld und zur Elternzeit informieren. Sie erfahren, wer welche Ansprüche hat und wie diese geltend gemacht werden können.	<b>Wann:</b> Do, 25.04.2024, 18:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 Referentin: Vanessa Rühmann, BMFSFJ
<b>Raus aus der Erschöpfung, rein in einen freudvollen Familienalltag!</b> Fühlst du dich manchmal erschöpft und am Limit? Dein Kind raubt dir an solchen Tagen auch noch die letzte Kraft? Du reagierst genervt und meckerst zu viel? Erfahre bei diesem Themenabend, wie du - auch in kürzester Zeit – auftanken kannst und dir Freiräume im Alltag schaffst, so dass du wieder ganz du selbst bist und mehr Freude an eurem Familienleben hast.	<b>Wann:</b> Do, 16.05.2024, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 Referentin: Heike Ritter, Gordon-Familien- trainerin, zertifizierter NLP-Coach, Pädagogin
<b>Grenzen setzen, Vereinbarungen treffen – aber wie?</b> Kinder brauchen Orientierung und Erwachsene, die ihnen liebevoll zeigen, wo eine Grenze ist ohne zu erwarten, dass diese jederzeit geachtet wird. Denn Entwicklung heißt nicht nur lernen Grenzen zu respektieren, sondern auch sie zu testen und eigene festlegen zu dürfen. Grenzen setzen und Methoden der Verhandlungskunst werden uns an diesem Abend beschäftigen.	<b>Wann:</b> Do, 13.06.2024, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 Referentin: Britta Papenberg, Elternkurs- leitung, systemische Familienberatung

