



# Starke Eltern – Starke Kinder

## Mehr Freude mit Kindern

Als Mutter oder Vater haben Sie eine schöne, aber anspruchsvolle Aufgabe. Wir unterstützen Sie beim Begleiten Ihrer Kinder. **Starke Eltern – Starke Kinder** ist ein Elternkurs, der die anleitende Erziehung befolgt und sich so für eine bedürfnis- und bindungsorientierte und gewaltfreie Begleitung der Kinder einsetzt. Er behandelt im **Basiskurs** folgende Themen:

- Eigene Wert- und Erziehungsziele
- Bedürfnisse von Eltern und Kindern
- Verbesserung der Kommunikation
- Entwicklungsfördernde Verhaltensweisen

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, einen SESK-Aufbaukurs zu besuchen. Inhalte des Aufbaukurses: Gefühle/Wut, Grenzen setzen, Strategien zur Konfliktlösung u. a.

**Starke Eltern – Starke Kinder unterstützt Sie dabei, eine Familie zu sein,...**

- ...in der alle gerne leben
- ...in der Menschen und Grenzen respektiert werden
- ...in der Eltern und Kinder Selbstvertrauen entwickeln können
- ...in der Fähigkeiten zum Verhandeln da sind
- ...in der einander zugehört wird

### online über zoom

montags | 19:30-21:30h

7. | 14. | 21. | 28. September 2026

### in der astBeratung | Sustenstrasse 5 | 3952 Susten

freitags | 8:30-11h

25. September | 2. | 9. | 30. Oktober 2026

#### Leitung

**Tanja Zuber**, zert. Kursleiterin SESK bei Kinderschutz Schweiz, Marte Meo Supervisorin i.A., Elterncoach IEF, Systemische Beraterin und Familientherapeutin ZSB, Mutter von 3 Kindern

#### Kosten

Fr. 200.- | 240.- online | Präsenz (Elternpaar: 50%)

#### Infos | Anmeldung

Tanja Zuber, 076 431 66 83,  
[tanja.zuber@astberatung.ch](mailto:tanja.zuber@astberatung.ch) , [www.astberatung.ch](http://www.astberatung.ch)