

Donnerstag, 19. Oktober 2023, 17 bis 20 Uhr
Gewaltfreie Kommunikation

Es braucht oft nur ein Wort, einen Satz, damit ein Gespräch in die falschen Bahnen läuft. Und manchmal genügt ein Wort, ein Satz, um einen Konflikt zu entschärfen. Gerade in Stress-situationen fehlen uns oft die richtigen Worte und wir fallen in alte, wenig hilfreiche Gesprächs-muster zurück. Es geht aber auch anders! – Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet ein Kommunikationskonzept, das auf gegenseitigem Verständnis aufbaut und hilft, Auswege aus angespannten Situationen zu finden.

Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und anhand von Praxisbeispielen ausprobiert.

Einführungsseminar mit
Mag.^a Gabriele Gössnitzer

*Klinische- und Gesundheitspsychologin,
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC*



Donnerstag, 16. November 2023, 19 Uhr
Familienapotheke

Mit Hilfe der Natur gesund durch den Winter

Um die Immunabwehr von Groß und Klein zu stärken, lohnt sich ein Blick in die Kräuterkunde. Ob Dinkelsackerl, Schnupfencreme, Hustensirup oder spezielle Teemischungen, Kräuter sind leicht zu verarbeiten und vielseitig verwendbar. Rezepte und Tipps, damit Husten, Schnupfen & Co keine Chance haben.

Vortrag und Gesprächsmöglichkeit mit
Mag.^a Evelin Kramer-Fröschl

Biologin



Ort jeweils: Kulturhaus Mühldorf, kleiner Sitzungssaal, 9814 Mühldorf 10

Informationen und Auskünfte: bei Nina Gansberger, Tel: 0664 751 459 35

*Ich hoffe, dass Sie am Programmangebot Gefallen finden
und freue mich, Sie bei den Veranstaltungen zu begrüßen!*

Hinweis: Bei der Veranstaltungen gelten die aktuell gültigen Covid-Verordnungen.

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 Bundeskanzleramt
Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend


 **FORUM**
Katholischer
Erwachsenenbildung

 gesunde
gemeinde

LAND  KÄRNTEN

 **gesundheitsland
kärnten**
www.gesundheitsland.at

 **Familienforum
Möltal**

 **Cum
Cert**
Zertifiziert
nach
QVB
Stufe A

Katholisches Bildungswerk Kärnten • Tarviser Straße 30 • 9020 Klagenfurt a. W. • T 0463 5877 2423 • F 0463 5877 2399
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at • www.kath-kirche-kaernten.at/kbw • www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten

 **ÖCERT**



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

zugestellt durch post.at

Programm der Pfarre Mühldorf



Jänner bis November 2023



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

Foto: Verena Pirker

Es geht wieder los!

Mit diesem Jahresprogramm starten wir wieder mit unseren Glaubens- und Bildungsangeboten vor Ort, um Ihnen Begegnung und Austausch mit anderen und damit wieder ein Stück „Normalität“ zu ermöglichen. Wir hoffen, dass für Sie interessante Impulse für eine aktive Lebensgestaltung dabei sind und Sie an diesen Abenden Antworten auf Ihre persönlichen Herausforderungen und Fragen erhalten.

Auf Ihr Kommen freuen sich Nina Gansberger und Team!

***Was wir heute tun entscheidet darüber,
wie die Welt morgen aussieht.***

Marie von Ebner-Eschenbach

Montag, 16. Jänner 2023, 19 Uhr

Abenteuer Pubertät

Was tun, wenn die Haare lila werden?

Der Weg ins Erwachsenenleben ist kein Kinderspiel. Plötzlich stimmt „vorne und hinten“ nichts mehr, die Noten rauschen in den Keller und man fragt sich als Eltern, „ob das alles noch was wird“. Hier die wichtigsten Antworten auf grundlegende Fragen rund um die Entwicklungsphase der Pubertät – praxisnah und lösungsorientiert.

Vortrag und Gesprächsmöglichkeit mit

Mag.^a Petra Pöschl-Lubei

Lebens- und Sozialberaterin, Elternbildnerin



Donnerstag, 16. Feber 2023, 19 Uhr

Familie online, aber sicher! Hilfreiche Informationen zu Smartphone, Videospielen, Apps & Co

Ganz egal wie wir als Eltern dazu stehen, das Internet lässt sich aus unserer Lebenswelt nicht mehr wegdenken. Doch wie funktionieren die ganzen Apps? Wie schaut es mit Datenschutz, Fotos und Videos im Netz aus? Wieso sind Computerspiele so faszinierend? Was können wir tun, wenn die Kinder mit Fake News, Kettenbriefen oder Nacktbildern konfrontiert werden? Christian Pöschl, Polizist und Präventionsbeauftragter zum Thema digitale Medien zeigt, wie clevere Mediennutzung in Familien ausschauen kann.

Vortrag und Gesprächsmöglichkeit mit

Christian Pöschl

*Akademische Fachkraft für Sucht- Gewaltprävention,
Experte zum Thema Jugend und Medien, Polizist*



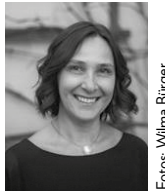
Donnerstag, 16. März 2023, 19 Uhr

Restart your body – Alles neu im Frühling

Unser Körper braucht eine Starthilfe in den Neubeginn, den Frühling. Wie Sie diesen natürlichen Prozess unterstützen können und wie Fasten belebt, erfahren Sie neben vielen hilfreichen Alltagstipps rund um das Fasten in diesem Workshop, mit vielen (neuen) Möglichkeiten, von einer Mahlzeit über einen Tag bis hin zu einer Woche Fasten.

Workshop mit
Wilma Bürger

Diplomierte Ernährungsberaterin



Fotos: Wilma Bürger

Donnerstag, 20. April 2023, 19 Uhr

Herausforderung Demenz

Eine qualifizierte Begleitung und Beratung ist notwendig, um Betroffenen wie Angehörigen zu helfen, denn mit fortschreitender Demenz kann das Verhalten für das Umfeld unverständlich, anstrengend und auch mit Scham besetzt sein. Sogenanntes „herausforderndes Verhalten“ bringt pflegende Angehörige nicht selten an ihre Belastungsgrenzen. Umso mehr spielen Unterstützung im sozialen Umfeld und kompetente, professionelle Angebote zur Entlastung eine wichtige Rolle. Dieser Vortrag bietet Themen rund um Akzeptanz und Verständnis, unterstützt mit hilfreichen Kommunikationsmethoden, vermittelt Tipps und Hilfen gerade für pflegende Angehörige, um die alltäglichen Herausforderungen für beide Seiten gut meistern zu können.

Vortrag und Gesprächsmöglichkeit mit

DGKP Gerhard Spreitzer

Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger



Donnerstag, 25. Mai 2023, 19 Uhr

Stark wie ein Löwe – Selbstwert bei Kindern stärken

Kinder von Beginn an in ein selbstbewusstes Leben zu begleiten, stellt Familien oft vor große Herausforderungen. Leistungsdruck, Schnelllebigkeit und Medien greifen massiv in unser Leben ein. Wie kann ich das Selbstbewusstsein meines Kindes stärken? Was braucht mein Kind, damit es „in der Welt“ gut zurechtkommt?

Vortrag und Gesprächsmöglichkeit mit

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

Sozialarbeiterin, Dipl. Gesundheits- und Entspannungstrainerin

