

## Aufbaukurs

# Starke Eltern - Starke Kinder

## Gelassen und gewaltfrei in Konfliktsituationen



Immer wieder gibt es Situationen, in denen wir als Eltern an unsere Grenzen stossen: Konflikte, Wutausbrüche, Machtkämpfe – wie können wir gelassen bleiben und unser Kind dabei begleiten?

Der Aufbaukurs **Starke Eltern – Starke Kinder** bietet dir die Möglichkeit, deine Erziehungskompetenzen zu vertiefen und neue Strategien für den Familienalltag zu entwickeln. Dabei stehen der gewaltfreie Umgang mit Konflikten, das Setzen von Grenzen und das Aushandeln von Vereinbarungen im Mittelpunkt.

### Der Kurs hilft dir dabei:

- Mehr Gelassenheit in Konfliktsituationen zu entwickeln
- Konflikte aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten
- Gefühle – die eigenen und die des Kindes – besser zu verstehen und zu begleiten
- Grenzen zu setzen, Regeln aufzustellen und Vereinbarungen zu treffen
- Gemeinsam mit deinem Kind Lösungen zu finden
- Die Balance zwischen Macht und Ohnmacht im Erziehungsalltag zu reflektieren

**Ziel des Kurses** Der Kurs soll dich dabei unterstützen, mit mehr Selbstvertrauen und Leichtigkeit durch den Erziehungsalltag zu gehen. Durch den Austausch mit anderen Eltern erhältst du wertvolle Impulse und konkrete Anregungen für eine anleitende Erziehung, die auf Vertrauen, Klarheit und Offenheit basiert.

**Für wen ist der Kurs geeignet?** Der Aufbaukurs richtet sich an Eltern von Kindern **zwischen 2 und 10 Jahren** und setzt die Teilnahme am SESK-Basiskurses voraus.

### Daten

Mo, 19. Oktober 2026, 19 – 21:30h

Mo, 2. November 2026, 19 – 21:30h

Mo, 26. Oktober 2026, 19 – 21:30h

Mo, 9. November 2026, 19 – 21:30h

### Ort

Familienzentrum Zofingen  
General-Guisan-Strasse 16, 4800 Zofingen

**Preis** 220 CHF pro Person / 370 CHF pro Paar

**Kursleitung** Sibylle Arnold  
Beraterin im psychosozialen Bereich

**Anmeldung** [wohlberaten.ch/elternkurse](https://wohlberaten.ch/elternkurse)

