

**Kostenfreier\***  
**STÄRKE Elternkurs**  
in Ketsch

**AB 13. MÄRZ 2024**  
**IN KETSCH**  
**5 TERMINE À 1,5 STUNDEN**



## **Surviving the digital Puberty Apocalypse** **(Die digitale Pubertäts-Apokalypse überleben)**

- Teenager, Technik und Terror im Netz als Elternteil unbeschadet überstehen-

In der digitalen Ära stehen Eltern von Teenagern vor völlig neuen Herausforderungen. Unser Elternbildungskurs richtet sich an Eltern von Teenagern, die intensiv Smartphones, Tablets, Apps und Internet nutzen und bietet Schlüsselstrategien, um mit den Hürden der Pubertät im digitalen Zeitalter umzugehen und Ihren Teenager sicher und selbstbewusst zu begleiten. Tauchen Sie mit uns in eine Welt des Verstehens, Schutzes und der Stärkung Ihrer Familie ein!

### **PUBERTÄT 2.0: STARK UND SICHER IM DIGITALEN UMFELD!**

#### **KUR SINHALT**

- Förderung von sozialer Kompetenz, Selbstbewusstsein und Kommunikationsmethoden
- Verständnis der Pubertätsphasen und Gehirnentwicklungen bei Teenagern
- Cybermobbing: Erkennung, Prävention und rechtliche Aspekte
- Medienkompetenz: Sicherer Umgang und Regelungen für digitale Medien im Haushalt

#### **KUR S ABLAUF**

- **Tag 1:** Grundlagen und Ziele, effektive Kommunikation mit Teenagern, Bedeutung der Resilienz
- **Tag 2:** Selbstbewusstsein fördern, Verständnis der Gehirnentwicklung, familiäres Zusammenwachsen
- **Tag 3:** Cybermobbing verstehen, Unterschiede zu traditionellem Mobbing, Umgang mit digitalen Medien
- **Tag 4:** Rechtliche Aspekte von Cybermobbing, digitale Medien sinnvoll nutzen, Privatsphäre schützen
- **Tag 5:** Sicherer Umgang mit Online-Inhalten, Unterstützung bei Cybermobbing, digitale Familienregeln

#### **KOSTEN UND ANMELDUNG**

Alle Eltern sind herzlich dazu eingeladen, an diesem für Sie kostenfreien (durch das Landesprogramm STÄRKE finanzierten) Kurs teilzunehmen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, andere Eltern kennenzulernen und sich in lockerer Atmosphäre auszutauschen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt! Eine Anmeldung ist daher zwingend notwendig. Wir freuen uns auf Sie!

**Verbindliche Anmeldung über [info@drachenstark-coaching.de](mailto:info@drachenstark-coaching.de)**



**Referentin:** Verena Müller

- Selbstbehauptungs- & Resilienz-Trainerin
- Kinder- & Jugend-Coach
- Cybermobbing-Expertin
- Projektmanagerin im Bereich Softwareentwicklung & IT

Weiterführende Informationen zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Website.



**TERMINE**  
*Save the date!*

Die Termine finden jeweils  
mittwochs in der Zeit von

**19:00 - 20:30 Uhr**

statt.

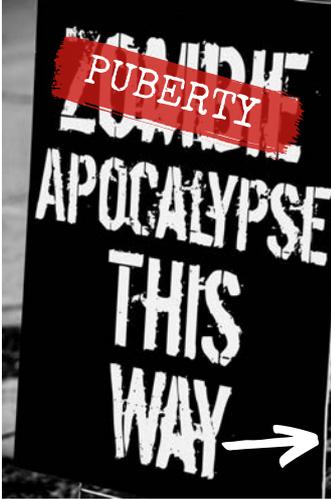
**13., 20. und 28. März und  
03. und 10. April 2024**

**Ort: Ketsch**



# Surviving the digital Puberty Apocalypse (Die digitale Pubertäts-Apokalypse überleben)

- Teenager, Technik & Terror im Netz unbeschadet überstehen-



In der digitalen Ära stehen Eltern von Teenagern vor völlig neuen Herausforderungen.

Unser kostenfreier\* STÄRKE Elternbildungskurs bietet Ihnen Strategien, um mit den Hürden der Pubertät im digitalen Zeitalter umzugehen und Ihren Teenager sicher und selbstbewusst zu begleiten.

Tauchen Sie mit uns in eine Welt des Verstehens, Schutzes und der Stärkung Ihrer Familie ein!

## TERMINE

Die Termine finden jeweils mittwochs in der Zeit von

**19:00 - 20:30 Uhr** statt.

**13., 20. und 28. März und 03. und 10. April 2024**

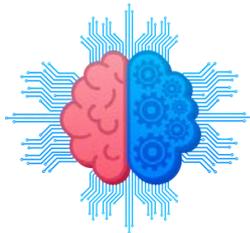
**Ort: Pfartamt Ketsch**

*Save the date!*

## Kursinhalte:



Förderung sozialer Kompetenz, Selbstbewusstsein & Kommunikations-Methoden für ein harmonischeres Miteinander



Verständnis der Pubertätsphasen & Gehirnentwicklungen bei Teens und wie wir damit umgehen können



Medienkompetenz: Sicherer Umgang und Regelungen für digitale Medien im Haushalt



Cybermobbing: Erkennen, Prävention und rechtliche Aspekte

**Verbindliche Anmeldung über:**  
**info@drachenstark-coaching.de**

Weiterführende Informationen, Teilnahmebedingungen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Website.

