



Elternbildung 2019 Region St. Gallen/Rorschach

Bildungsdepartement

Januar

Praxisberatung – Kommunikationstreffen alle

**Di, 22. Januar, 12. März,
21. Mai, 20. August,
22. Oktober,
3. Dezember**
jeweils 19.30–21.30 Uhr

Dreischübe,
Rosengartenstrasse 3,
9000 St. Gallen

Selbstsichere Gespräche führen und Gelassenheit in schwierigen Situationen erhalten, ist ein Prozess. In diesem begleite ich Sie anhand Ihrer persönlichen Alltagsbeispiele.

Annette v. Schulthess-Mettler,
Erwachsenenbildnerin
SVEB I, Kommunikations-
trainerin, NDK Dramatherapie

Kosten: 156 (6 Abende). Anmeldung: erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Kommunikation und Konfliktklärung, Annette Schulthess, 071 277 87 10, annette.schulthess@bluewin.ch, beyondwords.ch

Strafen: Muss das sein? Alternativen 0–4, 4–8, 8–12

Mi, 23. Januar

19.00–22.00 Uhr
Dreischübe,
Rosengartenstrasse 3,
9000 St. Gallen

Hänschen spielt mit dem Essen; Gretchens Jacke liegt schon wieder auf dem Boden. Hänschen muss ins Bett, Gretchen darf nicht fernsehen. Lernen Sie Alternativen zu solchen Strafen kennen und finden Sie Lösungen für sich!

Annette v. Schulthess-Mettler,
Erwachsenenbildnerin
SVEB I, Kommunikations-
trainerin, NDK Drama-
therapie

Kosten: Einzelperson 60, Paar 105. Anmeldung: bis 16. 1. 2019. Veranstalter/Auskunft: Kommunikation und Konfliktklärung, Annette Schulthess, 071 277 87 10, annette.schulthess@bluewin.ch, beyondwords.ch

Februar

Was braucht mein Kind? – Entwicklungspsychologie kompakt 0–4, 4–8

Mo–Fr, 4.–8. Februar

ganztags
Naturschule St. Gallen,
9000 St. Gallen

Lernen Sie in der kompakten Intensivwoche alles Wichtige der Entwicklungspsychologie kennen: Entwicklung von Sprache, Motorik, soziales Verhalten und neurobiologische Erkenntnisse. ExpertInnen aus der Praxis begleiten Sie dabei.

Regula Borrer, Eva Helg,
Maria Wenk, Catherine
Zundel u. a.

Kosten: 900. Anmeldung: erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Waldkinder St. Gallen, Juliane Seyfert, 071 222 50 11, ausbildung@waldkinder-sg.ch, waldkinder-sg.ch

Was kleine Kinder brauchen / ElternLehre Modul 1 0–4

**Mi, 6. Februar, 6. März,
3. April, 8. Mai, 5. Juni**

17.30–20.00 Uhr
Eltern Kind Zentrum Gugelhuus, Spitalgasse 8a,
9000 St. Gallen

Mutter sein / Vater sein – Zuwendung und Zwiegespräch, Geborgenheit und Verlässlichkeit, Essen und Schlafen – Eltern sein heute.

Marlene Conrad

Kosten: Einzelperson 180, Paar 290. Anmeldung: bis 24. 1. 2019. Veranstalter/Auskunft: Eltern Kind Zentrum Gugelhuus, Marlene Conrad, 076 595 02 33, kontakt@gugelhuus.ch, gugelhuus.ch

Grundkurs in Kommunikation alle

Sa, 9. Februar

9.00–17.00 Uhr

**Mi, 13., 20. und
27. Februar, 6., 13.,
20. und 27. März**

jeweils 19.00–22.00 Uhr
Dreischübe,
Rosengartenstrasse 3,
9000 St. Gallen

Kommunikationskenntnisse sind hilfreich im Umgang mit trotzens Kleinkindern, pubertierenden Jugendlichen und im Dialog mit Erwachsenen. Erfahren Sie mehr über die Kraft des Zuhörens und Ihrer Wortwahl.

Annette v. Schulthess-Mettler,
Erwachsenenbildnerin
SVEB I, Kommunikations-
trainerin, NDK Drama-
therapie

Kosten: 555 inkl. Material, Paarrabatt. Anmeldung: bis 25. 1. 2019. Veranstalter/Auskunft: Kommunikation und Konfliktklärung, Annette Schulthess, 071 277 87 10, annette.schulthess@bluewin.ch, beyondwords.ch

Was kleine Kinder stärkt / ElternLehre Modul 2 0-4

Mi, 13. Februar, 13. März, 24. April, 15. Mai, 12. Juni
jeweils 17.30–20.00 Uhr
Eltern Kind Zentrum Gugelhuus, Spitalgasse 8a, 9000 St. Gallen

Meilensteine der Entwicklung: Spielen ist Lernen – Lernen ist Spielen. Entdeckerlust und Bewegungsdrang, Körper, Liebe und Sexualität, Abenteuer Sprache.

Marlene Conrad

Kosten: Einzelperson 180, Paar 290. Anmeldung: bis 31. 1. 2019. Veranstalter/Auskunft: Eltern Kind Zentrum Gugelhuus, Marlene Conrad, 076 595 02 33, kontakt@gugelhuus.ch, gugelhuus.ch

Stress? – Mach ich nicht mehr mit! alle

Mo, 18. Februar
19.30 Uhr
Schulhaus Gallus, Dachatelier, Schulstrasse 10, 9402 Mörschwil

In stark belastenden Situationen ruhig und leistungsfähig zu bleiben, ist nicht immer leicht, aber erlernbar. Sie lernen eine mentale Technik zur Entschleunigung kennen, die im Alltag schnell und einfach eingesetzt werden kann.

Marion Müller, Lehrerin, Therapeutin, Coach, Ausbildung in Stressmanagement und mehr

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Elternbildung Mörschwil, Silvia Eugster-Wehrlin, 071 866 17 74, eugster-wehrlin@bluewin.ch

Was kleinen Kindern Orientierung gibt / ElternLehre Modul 3 0-4

Mi, 20. Februar, 20. März, 1. und 22. Mai, 19. Juni
jeweils 17.30–20.00 Uhr
Eltern Kind Zentrum Gugelhuus, Spitalgasse 8a, 9000 St. Gallen

Halt geben und Halt sagen. Trotzalter und Wutanfälle. Wie Kinder selbständig werden. Kinder brauchen Rituale. Mit Selbstvertrauen Eltern sein.

Marlene Conrad

Kosten: Einzelperson 180, Paar 290. Anmeldung: bis 7. 2. 2019. Veranstalter/Auskunft: Eltern Kind Zentrum Gugelhuus, Marlene Conrad, 076 595 02 33, kontakt@gugelhuus.ch, gugelhuus.ch

Basiskurs 1: Starke Eltern – starke Kinder. Mehr Freude mit Kindern 4-8, 8-12

Do, 21. und 28. Februar, 7. und 14. März
jeweils 19.30–21.45 Uhr
Kinderschutzzentrum St. Gallen, Falkensteinstrasse 84, 9006 St. Gallen

Ausgehend von den eigenen Wert- und Erziehungsvorstellungen wird Ihr Selbstvertrauen als Eltern gestärkt. Themen: Bedürfnisse von Eltern/Kindern, Verbesserung der Kommunikation und entwicklungsfördernde Verhaltensweisen.

Claudia Bischofberger, zertifizierte SESK-Kursleiterin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA, Lehrerin, Mutter

Kosten: Einzelperson 160, Paar 250, inkl. Material. Anmeldung: erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Kinderschutzzentrum St. Gallen, Claudia Bischofberger, 071 350 13 76, cb@elternbildung-ar.ch, kszsg.ch

Basiskurs 1: Starke Eltern – starke Kinder. Pubertät 12+

Do, 21. und 28. Februar, 7. und 14. März
jeweils 19.30–21.45 Uhr
Kinderschutzzentrum St. Gallen, Falkensteinstrasse 84, 9006 St. Gallen

Die Pubertät ist eine Herausforderung für Eltern und ihre Kinder. Der Kurs hilft Ihnen, Ihre Teenager auf dem Weg zu begleiten. Ebenso erhalten Sie Anregungen, wie Sie achtsam mit sich und Ihrer Partnerschaft umgehen können.

Lea Stalder, lic. phil. I Psychologie, Fachmitarbeiterin Kinderschutzzentrum, verheiratet und Mutter von Teenagern, zertifizierte SESK-Kursleiterin

Kosten: Einzelperson 160, Paar 250, inkl. Material. Anmeldung: erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Kinderschutzzentrum St. Gallen, Lea Stalder, 071 243 78 02, lea.stalder@kszsg.ch, kszsg.ch



Projekt «Elternbildung vor Ort»

Veranstaltungen zur Frühen Förderung

(für Eltern mit Kindern von 0–4 Jahren)

Veranstaltungen sind im ganzen Kanton in Planung.

Folgende acht Themen stehen zur Verfügung:

- «Frust, Wut und Trotz!»
- «Sprache – von Anfang an!»
- «Streiten und eifersüchtig sein!»
- «Spiel mit mir!»
- «Rechte und Pflichten – du und ich»
- «Die Welt entdecken und fit sein für den Kindergarten!»
- «Springen, klettern und verstecken!»
- «Familie und Beruf jonglieren!»

Weitere Details unter: elternbildung.sg.ch

Die Welt entdecken und fit sein für den Kindergarten 0–4

Di, 26. Februar

20.00–22.00 Uhr
Kurslokal noch offen,
9000 St. Gallen

Eltern ermöglichen ihren Kindern in den ersten vier Lebensjahren spielerisch zu lernen und ein Vertrauen in sich und in die Welt zu entwickeln. Das hilft für den Schritt in den Kindergarten.

Lea Stalder, lic. phil. I;
Bernadette Ledergerber,
Werkstatt für Spiel und
Entwicklung, Kindergärtnerin/
Sozialarbeiterin

Kosten: Mitglied keine, Nichtmitglied 19, Paar 29. Anmeldung: bis 24. 2. 2019. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

März

Mit Achtsamkeit die Kinder in der emotionalen Intelligenz stärken alle

Mi, 6. März

19.30–21.30 Uhr
Kurslokal noch offen,
9000 St. Gallen

Achtsamkeit führt die Eltern zur inneren Bewusstheit und Intuition. Dieser Weg stärkt die psychische Widerstandskraft und unterstützt alle, die Kinder zur emotionalen Kompetenz begleiten. Trainingskurse auf Anfrage.

Margrith Lenz, Elternbildnerin
CAS, Schulsozialarbeiterin
CAS, diplomierte Fachfrau für
medizinische Entspannungs-
verfahren

Kosten: Mitglied Kollekte, Nichtmitglied 19, Paar 29. Anmeldung: erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, berufeltern.ch

Und manchmal könnt' ich schreien 0–4, 4–8, 8–12

Do, 7. und 21. März

jeweils 19.00–22.00 Uhr
Praxis Treffpunkt Reflexzone,
Hintere Bahnhofstrasse 15,
9000 St. Gallen

Wir wollen nur das Beste. Nicht immer ist es das Hilfreichste. Wenn es nicht so läuft, wie ich es mir vorgestellt habe, kann Erziehen anstrengend sein! Mit Filmmaterial werden Regeln erklärt und Anregungen für den Alltag gegeben.

Annette v. Schulthess-Mettler,
Erwachsenenbildnerin
SVEB I, Kommunikations-
trainerin, NDK Dramatherapie

Kosten: Einzelperson 105, Paar 175. Anmeldung: bis 28. 2. 2019. Veranstalter/Auskunft: Kommunikation und Konfliktklärung, Annette Schulthess, 071 277 87 10, annette.schulthess@bluewin.ch, beyondwords.ch

Mit den Methoden der Achtsamkeit und HearthMath im Erziehungs- und Beziehungsalltag navigieren alle

Do, 7. März

19.30–21.30 Uhr
Kurslokal noch offen,
9000 St. Gallen

Achtsamkeit und die HearthMath-Methode stärken die emotionale Kraft, die psychische Widerstandskraft etc. der Eltern. Die Techniken stärken die Selbstwahrnehmung etc. Fazit: Sie können gelassener auf die Kindergefühle eingehen.

Margrith Lenz, Elternbildnerin
CAS, Schulsozialarbeiterin
CAS, dipl. Fachfrau für medi-
zinische Entspannungsverfah-
ren, zert. HearthMath Coach
und Trainerin.

Kosten: Mitglied gratis oder Kollekte, Nichtmitglied 19, Paar 29. Anmeldung: bis 5. 3. 2019. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, berufeltern.ch

Wie begleiten wir unser Kind in der Berufswahl? 12+

Di, 12. März

19.00–21.00 Uhr

Sa, 16. März

9.30–11.30 Uhr
Berufs-, Studien- und Lauf-
bahnberatung,
Teufenerstrasse 1,
9001 St. Gallen

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Jugendlichen der 1. Oberstufe, die vor dem Start in die Berufswahl über wichtige Themen informiert werden möchten. Sie ist eine Ergänzung zum Elternabend zu Beginn der 2. Oberstufe.

Sarah Klarer, Berufs- und
Laufbahnberaterin; Claudia
Koch, Berufs- und Laufbahn-
beraterin; Myriam Städler,
Berufs- und Laufbahnbera-
terin

Kosten: keine. Anmeldung: bis 22. 2. 2019. Veranstalter/Auskunft: Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, Sekretariat, 058 229 72 11, info.blbstgallen@sg.ch, berufsberatung.sg.ch

Stark durch Bindung und Präsenz alle

Do, 14. März

19.30 Uhr
Aula Schulhaus Schönbrunn,
Mühletobelstrasse 72,
9400 Rorschach

Zeit mit Mami und Papi steht auf der Wunschliste von Kindern ganz oben. Was hinter dem Geheimnis Bindung steckt und weshalb eine hohe Präsenz von Eltern, Kinder und Teenager stark und lebens-tüchtig macht, ist Inhalt des Vortrages.

Regula Lehmann, Bestseller-
autorin und Familienexpertin,
Leiterin Ehe- und Familien-
projekte der Stiftung Zukunft
CH

Kosten: keine. Anmeldung: nicht er-
forderlich. Veranstalter/Auskunft: Eltern-
rat Mühletobel, Christoph Städler,
071 855 07 34,
staedler.schiess@bluewin.ch

Herzlich willkommen im Trotzalter! 0–4

Do, 14. März

20.00 Uhr
Kath. Pfarreisaal,
Horchenalstrasse 3,
9402 Mörschwil

Wer versteht, was in Kindern in diesem Lebensabschnitt vor sich geht, kann die Herausforderung «Trotzalter» viel besser meistern und mit Einfühlungsvermögen und Klarheit das Kind durch diese stürmische Zeit begleiten.

Marion Sontheim, Mutter,
dipl. Familienbegleiterin, Aus-
bildnerin FA, Elternbildnerin
EBCH

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Elternbildung Mörschwil, Marie-Luise Altwegg, 052 552 34 95, marie.altwegg@gmx.ch

Wut, Frust und Trotz; Umgang mit Emotionen, Aggressionen 0–4

Do, 21. März

19.30–21.30 Uhr
Kurslokal noch offen,
9000 St. Gallen

Nach neuen Studien: Emotionen sind wichtig und dürfen/müssen ihren Platz in der Erziehung haben. Eltern brauchen Lösungsansätze, wie mit Emotionen und Aggressionen umgegangen werden kann.

Margrith Lenz, Elternbildnerin
CAS, Schulsozialarbeiterin
CAS, dipl. Fachfrau für medi-
zinische Entspannungsverfah-
ren, zert. HearthMath Coach
und Trainerin

Kosten: Mitglied keine oder Kollekte, Nichtmitglied 19, Paar 29. Anmeldung: bis 19. 3. 2019. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, berufeltern.ch

Instrumente bauen aus der Natur 4–8, 8–12, 12+

Sa, 23. März

9.30–17.00 Uhr
Waldplatz in der Region,
9000 St. Gallen

Aus Naturmaterialien bauen Sie verschie-
dene Instrumente und prüfen deren Einsatz.
Ob sie tönen, klingen oder rasseln sollen –
das entscheiden Sie. Ein kreativer Kurs für
Neugierige, Handwerker und Musikusse.

Remo Gugolz

Kosten: 190. Anmeldung: erforderlich. Ver-
anstalter/Auskunft: Waldkinder St. Gallen,
Juliane Seyfert, 071 222 50 11,
ausbildung@waldkinder-sg.ch,
waldkinder-sg.ch

Waldmusik 4–8, 8–12

So, 24. März

9.30–17.00 Uhr
Hagenbuchwald, Notkersegg,
9000 St. Gallen

Der Wald steckt voller Melodien, Geschichten und Klänge, die es ihm zu entlocken gilt. Lieder, Verse, Tänze und musikalische Geheimnisse. Für alle, die wieder mehr im Wald singen wollen.

Pascal Kübli

Kosten: 190. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Waldkinder St. Gallen,
Juliane Seyfert, 071 222 50 11,
ausbildung@waldkinder-sg.ch,
waldkinder-sg.ch

Wege aus der Brüllfalle (Stressfalle) 0–4, 4–8, 8–12

Di, 26. März und 2. April

19.30–21.30 Uhr
Kurslokal noch offen,
9000 St. Gallen

Mit dem Film «Wege aus der Brüllfalle» reflektieren Sie als Eltern das eigene Verhalten. Sie erkennen, wie Sie mit Ruhe und innerer Stärke die Kinder in die Eigenverantwortung begleiten und Ihre Kinder Ihre Wünsche mittragen.

Margrith Lenz, Elternbildnerin
CAS, Schulsozialarbeiterin
CAS, dipl. Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren, zert. HearthMath Coach und Trainerin

Kosten: Mitglied 69, Paar 125, Nichtmitglied 79, Paar 140. Anmeldung: bis 23.3.2019
Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18,
info@berufeltern.ch, berufeltern.ch

In Beziehung mit AD(H)S – wie Partnerschaft trotzdem funktioniert alle

Do, 28. März

20.00–22.00 Uhr
Kursraum Autismushilfe Ostschweiz,
Wassergasse 18,
9000 St. Gallen

Wie schaffen Sie es, auch in einer Familie mit ADHS, die Herausforderungen gemeinsam zu meistern und nicht nur als Eltern, sondern auch als Paar bestehen zu bleiben?

Gilles Schmid-Heeb, Psychologe und Psychotherapeut mit eigener Praxis in Buchs sowie Paar- und Familienberater in Sargans

Kosten: elpos Mitglied 20, Paar 30, Nichtmitglied 30, Paar 45. Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, elpos-ostschweiz.ch

Wege zu mehr Selbstvertrauen für das ADHS-betroffene Kind alle

Sa, 30. März

9.30–17.00 Uhr
Pura Vida Schule,
Fürstenlandstrasse 99,
9014 St. Gallen

Wie können Sie als Eltern Ihr Kind anleiten, besser mit Frustrationen umzugehen, soziale Fähigkeiten zu verbessern und die eigenen Stärken zu nutzen?

Cornelia Freuler, Lerncoach mit eigener Praxis, Lehrerin, Erwachsenenbildnerin, Bc of Sc in Psychologie und Mutter von zwei erwachsenen Söhnen

Kosten: elpos Mitglied 190, Paar 240, Nichtmitglied 200, Paar 330. Anmeldung: bis 18.3.2019.
Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, elpos-ostschweiz.ch

April

Die Entdeckung der Welt – eine nationale Wanderausstellung mit regionalen Aktivitäten 0–4

Sa, 6. April bis

So, 16. Juni

St. Leonhardskirche,
Burgstrasse 8,
9000 St. Gallen

Die BesucherInnen erkunden in der Ausstellung selber, wie kleine Kinder die Welt entdecken. Spielerische Elemente und eine kinderfreundliche Gestaltung machen «die Entdeckung der Welt» zum Erlebnis für die ganze Familie.

Diverse

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: StimmeQ – Projektleitung St. Gallen, Katja Breitenmoser, 079 413 58 24,
katja.breitenmoser@esieben.ch, entdeckungderwelt.ch

Strafen: Muss das sein? Alternativen 0–4, 4–8, 8–12

Mi, 10. April

19.00–22.00 Uhr
Dreischiibe,
Rosengartenstrasse 3,
9000 St. Gallen

Hänschen spielt mit dem Essen; Gretchens Jacke liegt schon wieder auf dem Boden. Hänschen muss ins Bett, Gretchen darf nicht fernsehen. Lernen Sie Alternativen zu solchen Strafen kennen und finden Sie Lösungen für sich!

Annette v. Schulthess-Mettler, Erwachsenenbildnerin
SVEB I, Kommunikations-trainerin, NDK Dramatherapie

Kosten: Einzelperson 60, Paar 105. Anmeldung: bis 3.4.2019.
Veranstalter/Auskunft: Kommunikation und Konfliktklärung, Annette Schulthess, 071 277 87 10,
annette.schulthess@bluewin.ch, beyondwords.ch

Basiskurs 2: Starke Eltern – starke Kinder. Mehr Freude mit Kindern 4–8, 8–12

Mo, 29. April, 6., 13. und

20. Mai

jeweils 19.30–21.45 Uhr
Kinderschutzzentrum
St. Gallen,
Falkensteinstrasse 84,
9006 St. Gallen

Ausgehend von den eigenen Wert- und Erziehungsvorstellungen wird Ihr Selbstvertrauen als Eltern gestärkt. Themen: Bedürfnisse von Eltern/Kindern, Verbesserung der Kommunikation und entwicklungsfördernde Verhaltensweisen.

Claudia Bischofberger, zertifizierte SESK-Kursleiterin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA, Lehrerin, Mutter

Kosten: Einzelperson 160, Paar 250, inkl. Material. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Kinderschutzzentrum St. Gallen, Claudia Bischofberger, 071 350 13 76, cb@elternbildung-ar.ch, kszsg.ch

Mai

Amsel, Drossel, Fink und Star 0–4, 4–8

So, 5. Mai

9.00–16.00 Uhr
Waldplatz in der Region,
9000 St. Gallen

Die Vogelwelt erschliesst sich uns vorwiegend über konzentriertes Zuhören und Beobachten. Spielerisch erforschen wir die heimischen Vögel unserer Wälder: Mit Übungen, Fachwissen und praktischen Ideen für die Umsetzung mit Kindern.

Caro Knoepfel und
Beate Stöcklin

Kosten: 190. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Waldkinder St. Gallen,
Juliane Seyfert, 071 222 50 11,
ausbildung@waldkinder-sg.ch,
waldkinder-sg.ch

Erziehen ohne Strafen – ja das geht! alle

Do, 9. Mai

19.30–21.30 Uhr
Aula Schulhaus Wildenstein,
Wildensteinstrasse 7,
9404 Rorschacherberg

Nach wie vor sind Strafen in den meisten Familien fester Bestandteil der Kindererziehung. Dieser Abend zeigt auf, was die liebevolle und doch klare Führung ermöglicht.

Marion Sontheim,
dipl. Familienbegleiterin,
Elternbildnerin EBCH

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Elternrat Wildenstein, Franziska Wick, 079 292 64 46, rfwick@gmail.com, schule-rorschacherberg.ch/de/eltern/elternratwildenstein/

Natur in Achtsamkeit 4–8, 8–12

Sa, 11. Mai

9.30–17.00 Uhr
Hagenbuchwald, Notkersegg,
9000 St. Gallen

Im Wald gibt es Wunder und Geheimnisse zu entdecken und die Sinne werden geschärft. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen finden wir Momente der Ruhe in der Natur, die auch für unsere Kinder sehr wertvoll sind.

Pascal Kübli

Kosten: 190. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Waldkinder St. Gallen,
Juliane Seyfert, 071 222 50 11,
ausbildung@waldkinder-sg.ch,
waldkinder-sg.ch

Wildes Kraut am Wegesrand 4–8, 8–12

Sa, 11. Mai

9.30–17.00 Uhr
Waldplatz in der Region,
9000 St. Gallen

Brennnessel, Gundermann, Spitzwegerich und Co.: Auf einem Spaziergang begegnen wir verschiedenen Wildkräutern. Praktische Anregungen für die Umsetzung mit Kindern und selbst gekochte Wildkräuterspezialitäten dürfen nicht fehlen!

Caro Knoepfel und
Beate Stöcklin

Kosten: 190. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Waldkinder St. Gallen,
Juliane Seyfert, 071 222 50 11,
ausbildung@waldkinder-sg.ch,
waldkinder-sg.ch

Chills Läbe! – wenn Eltern schwierig werden 8–12, 12+

Do, 16. Mai

19.30 Uhr
Gemeindezentrum,
evang. Kirchenraum,
Horchentalstrasse 3,
9402 Mörschwil

Wie bleiben wir als Eltern in gutem Kontakt und können das Verhalten unserer jugendlichen Kinder besser verstehen? Wie gelingt es uns Eltern mit dem Spannungsfeld zwischen Loslassen und Haltgeben umzugehen?

Irma Bachmann-Widmer,
Fachstelle Kompass,
Solothurn

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Elternbildung
Mörschwil, Manuela Wyss-Wäger,
071 860 00 63, m_ch_wyss@bluewin.ch

ErMUTigend erziehen 0–4, 4–8

Do, 23. Mai

19.30–21.30 Uhr
Kirchgemeindehaus
Haldenbüel,
Hochstrasse 4a,
9200 Gossau

Kinder sind von Natur aus neugierig. Sie wollen sich und die Welt entdecken. Wie können Eltern sie darin unterstützen? Wie können Sie Ihre Kinder in ihrem Selbstwert stärken und eine gelingende Beziehung zu ihnen aufbauen?

Liselotte Braun, bilden &
beraten, Gruebstrasse 2,
9200 Gossau,
bildenundberaten.ch

Kosten: Einzelperson 25, Paar 45.
Der Kurs wird von der Evang. Kirchengemeinde Gossau-Andwil unterstützt.
Anmeldung: bis 20. 5. 2019. Veranstalter/
Auskunft: Evang. Kirchengemeinde Gossau-Andwil, Liselotte Braun, 071 385 94 68,
liselotte.braun@instep-online.ch,
evanggossau.ch

Juni

Reden ist Silber – Schweigen ist Gold alle

Di, 4. und 18. Juni

9.00–16.30 Uhr
SRK St. Gallen,
Marktplatz 24,
9000 St. Gallen

... wann aber reden, und wann schweigen wir? Das Sprechen zur rechten Zeit ist immer wieder eine Herausforderung und ein Abwägen (ob im Alltag oder im Berufsleben) – die Entscheidung treffen Sie.

Annette v. Schulthess-Mettler
Erwachsenenbildnerin
SVEB I, Kommunikations-
trainerin, NDK Dramatherapie

Kosten: 300. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Schweizerisches
Rotes Kreuz, Annette Schulthess,
071 277 87 10,
annette.schulthess@bluewin.ch,
beyondwords.ch

Medienprofis dank Medienerziehung 8–12, 12+

Do, 13. Juni

19.00 Uhr
Gemeindezentrum,
evang. Kirchenraum,
Horchentalstrasse 3,
9402 Mörschwil

Einsatz und Nutzen neuer Medien sind vielfältig. Die erworbenen Fähigkeiten sind wichtig für Schule und Berufsalltag. Gleichzeitig bergen sie auch Gefahren. Wie können Sie die konstruktive Mediennutzung Ihrer Kinder fördern?

Rhea Seleger, Sozio-
kulturelle Animatorin FH,
Pro Juventute

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Elternbildung
Mörschwil, Eva-Maria Brauss-Langenegger,
071 740 07 47,
evamaria.brauss@bluewin.ch

August

Pfeil und Bogen 4–8, 8–12, 12+

Sa, 24. August

9.30–17.00 Uhr
Waldplatz in der Region,
9000 St. Gallen

Da werden Erinnerungen und Wünsche wach: Kinder sind auch heute noch in dieses Indianer-Instrument vernarrt. Hier fertigen Sie einen richtig guten und stabilen Bogen und befiederte Pfeile an – gemeinsam mit Ihrem Kind ab 6 Jahren.

Remo Gugolz

Kosten: 210, inkl. Material für einen Bogen.
Anmeldung: erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Waldkinder St. Gallen, Juliane Seyfert, 071 222 50 11, ausbildung@waldkinder-sg.ch, waldkinder-sg.ch

September

Respekt statt Macht: Wege aus der Brüllfalle 0–4, 4–8, 8–12

Di, 3. September

19.30–21.30 Uhr
Kursraum Autismushilfe
Ostschweiz,
Wassergasse 18,
9000 St. Gallen

Videovortrag «Wege aus der Brüllfalle» mit Erläuterungen, welche sich speziell auf das Thema ADHS beziehen.

Ruth Bartolamai, Sozial-
pädagogin FH, Leiterin Fach-
stelle elpos Ostschweiz

Kosten: elpos Mitglied 15, Paar 23, Nichtmitglied 20, Paar, 30. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, elpos-ostschweiz.ch

Ja, nein, vielleicht – weshalb wir ja sagen, wenn wir nein sagen möchten alle

Di, 3. und 24. September

19.00–22.00 Uhr
P38 – Büro der
ent-rolen GmbH,
St. Jakob-Strasse 38,
9000 St. Gallen

Kennen Sie das? Sie spüren ein Nein und sagen ein Ja! Warum packt uns die Angst, zu unserem Nein zu stehen und das Ja zu mir selbst durchzusetzen? Senden Sie klare Botschaften und werden Sie sich über Ihre eigenen Beweggründe klarer.

Annette v. Schulthess-Mettler,
Erwachsenenbildnerin
SVEB I, Kommunikations-
trainerin, NDK Dramatherapie

Kosten: 105, inkl. Material. Anmeldung: erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Kommunikation und Konfliktklärung, Annette Schulthess, 071 277 87 10, annette.schulthess@bluewin.ch, beyondwords.ch

Basiskurs 3: Starke Eltern – starke Kinder. Mehr Freude mit Kindern 4–8, 8–12

Mi, 4., 11., 18. und 25. September
jeweils 19.30–21.45 Uhr
Kinderschutzzentrum
St. Gallen,
Falkensteinstrasse 84,
9006 St. Gallen

Ausgehend von den eigenen Wert- und Erziehungsvorstellungen wird Ihr Selbstvertrauen als Eltern gestärkt.
Themen: Bedürfnisse von Eltern/Kindern, Verbesserung der Kommunikation und entwicklungsfördernde Verhaltensweisen.

Claudia Bischofberger,
zertifizierte SESK-Kursleiterin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA, Lehrerin, Mutter

Kosten: Einzelperson 160, Paar 250, inkl. Material. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Kinderschutzzentrum St. Gallen, Claudia Bischofberger, 071 350 13 76, cb@elternbildung-ar.ch, kszsg.ch

Basiskurs 2: Starke Eltern – starke Kinder. Pubertät 12+

Mi, 4., 11., 18. und 25. September
jeweils 19.30–21.45 Uhr
Kinderschutzzentrum
St. Gallen,
Falkensteinstrasse 84,
9006 St. Gallen

Die Pubertät ist eine Herausforderung für Eltern und ihre Kinder. Der Kurs hilft Ihnen, Ihre Teenager auf dem Weg zu begleiten. Ebenso erhalten Sie Anregungen, wie Sie achtsam mit sich und Ihrer Partnerschaft umgehen können.

Lea Stalder, lic. phil. I
Psychologie, Fachmitarbeiterin Kinderschutzzentrum, verheiratet und Mutter von Teenagern, zertifizierte SESK-Kursleiterin

Kosten: Einzelperson 160, Paar 250.
Anmeldung: erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Kinderschutzzentrum St. Gallen, Lea Stalder, 071 243 78 02, lea.stalder@kszsg.ch, kszsg.ch

Mit Gelassenheit erziehen: STEP Elternkurs für Eltern mit Kindern bis 6 Jahre 0–4, 4–8

Do, 5., 19. und 26. September, 21. Oktober, 7., 14. und 21. November und 5. Dezember
jeweils 19.30–22.00 Uhr
Kirchgemeindehaus
Haldenbüel,
Hochstrasse 4a,
9200 Gossau

Der STEP Elternkurs gibt hilfreiche Inputs für eine liebevoll-konsequente Erziehung. So macht Erziehen Freude!
Themen: Erziehungsstile, Umgang mit Fehlverhalten, Ermutigung, Kommunikation, Kooperation, sinnvolle Disziplin.

Liselotte Braun,
zertifizierte STEP Kursleiterin, Ausbilderin FA

Kosten: Einzelperson 240, Paar 375.
Der Kurs wird von der Evang. Kirchgemeinde Gossau-Andwil und von der Fachstelle Elternbildung Kanton St. Gallen finanziell unterstützt. Anmeldung: bis 23. 8. 2019. Veranstalter/Auskunft: Evang. Kirchgemeinde Gossau-Andwil, Liselotte Braun, 071 385 94 68, liselotte.braun@instep-online.ch, evangogossau.ch

Autismus und Schule 12+

Sa, 7. September
9.00–16.30 Uhr
Autismushilfe Ostschweiz,
Wassergasse 18,
9000 St. Gallen

In diesem Seminar wird theoretisches Wissen über die Autismus-Spektrum-Störung vermittelt sowie praktisches Wissen für den Schulalltag erarbeitet.

Patricia Müller

Kosten: Mitglied 200, Nichtmitglied 230.
Anmeldung: bis 16. 8. 2019. Veranstalter/Auskunft: Fachstelle Autismushilfe Ostschweiz, Esther Hämmerli, 071 222 54 54, info@autismushilfe.ch, autismushilfe.ch

Hausaufgaben – ADHS-Kinder wirkungsvoll unterstützen 4–8, 8–12

Di, 17. und 24. September, 22. und 29. Oktober
jeweils 19.30–21.30 Uhr
Pura Vida Schule,
Fürstenlandstrasse 99,
9014 St. Gallen

Im Workshop lernen Eltern von betroffenen Kindern, wie sie Konflikte rund um die Hausaufgaben reduzieren und ihr Kind wirkungsvoll bei den Hausaufgaben unterstützen können.

Michèle Zanettin, Lerncoach

Kosten: elpos Mitglied 150, Paar 225, Nichtmitglied 200, Paar 300. Anmeldung: bis 2. 9. 2019. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, elpos-ostschweiz.ch

Hochsensible Kinder begleiten 0–4, 4–8, 8–12

Di, 17. September
19.30 Uhr
Gemeindezentrum,
kath. Pfarreisaal,
Horchentalstrasse 3,
9402 Mörschwil

Sensible/hochsensible Kinder verfügen über eine feinere Wahrnehmung ihrer Umwelt als üblich und reagieren entsprechend darauf. Diese Kinder fühlen sich häufig «nicht richtig» und werden von den Mitmenschen oft nicht verstanden.

Barbara Frischknecht-Schoop, Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA, Primarlehrerin, Elterncoach IEF, Buchautorin, Mutter

Kosten: keine. Anmeldung: nicht erforderlich. Veranstalter/Auskunft: Elternbildung Mörschwil, Denise Egger-Manser, 071 860 06 91, denise@mansegg.ch

ADHS Elterncoaching – Wie unterstütze ich mein Kind? 4–8, 8–12, 12+

Sa/So, 21./22. September
jeweils 9.30–17.00 Uhr
Räume der Selbsthilfe
St. Gallen,
Lämmlibrunnstrasse 55,
9000 St. Gallen

Der Workshop informiert über die Hintergründe des ADHS und zeigt individuelle Lösungsansätze bezüglich Verhalten und Kommunikation mit Ihrem Kind auf.

Karin Raschle, ADHS-Kompetenztrainerin nach Cordula Neuhaus®, MSc in Mentalcoaching, Jobcoach (Supported Employment), Lerncoach für Jugendliche und Erwachsene (Lernakademie Zürich)

Kosten: elpos Mitglied 190, Paar 290, Nichtmitglied 290, Paar 390. Anmeldung: bis 9. 9. 2019. Veranstalter/Auskunft: elpos Ostschweiz, Ruth Bartolamai, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, elpos-ostschweiz.ch

Oktober

Springen, Klettern und Verstecken 0–4

Mi, 23. Oktober
20.00–22.00 Uhr
Kurslokal noch offen,
9000 St. Gallen

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung von Geburt an vielfältige Bewegungserfahrungen. Eltern und Erziehende lernen elementare Bewegungsbedürfnisse von Kleinkindern kennen und bekommen wertvolle Ideen für den Alltag.

Bernadette Ledergerber,
Kindergärtnerin/Sozialarbeiterin, Werkstatt für Spiel und Entwicklung

Kosten: Mitglied keine, Nichtmitglied 19, Paar 29. Anmeldung: bis 21.10.2019. Veranstalter/Auskunft: Verein MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

Aufbaukurs: Starke Eltern – starke Kinder. Mehr Freude mit Kindern 4–8, 8–12

Mi, 30. Oktober, 6., 13. und 20. November
jeweils 19.30–21.45 Uhr
Kinderschutzzentrum
St. Gallen,
Falkensteinstrasse 84,
9006 St. Gallen

Im Aufbaukurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Erziehungskompetenzen.
Themen: Gefühle, Umgang mit Wut, Grenzen setzen, Selbstkenntnis, Konfliktlösung. Die Teilnahme setzt den Besuch eines SESK-Basiskurses voraus.

Claudia Bischofberger,
zertifizierte SESK-Kursleiterin,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin FA, Lehrerin, Mutter

Kosten: Einzelperson 160, Paar 250, inkl. Material. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Kinderschutzzentrum St. Gallen, Claudia Bischofberger, 071 350 13 76, cb@elternbildung-ar.ch, kszsg.ch

Aufbaukurs: Starke Eltern – starke Kinder. Pubertät 12+

Mi, 30. Oktober, 6., 13. und 20. November
jeweils 19.30–21.45 Uhr
Kinderschutzzentrum
St. Gallen,
Falkensteinstrasse 84,
9006 St. Gallen

Im Aufbaukurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Erziehungskompetenzen.
Themen: Gefühle, Umgang mit Wut, Grenzen setzen, Selbstkenntnis, Konfliktlösung. Die Teilnahme setzt den Besuch eines SESK-Basiskurses voraus.

Lea Stalder, lic. phil. I
Psychologie, Fachmit-
arbeiterin Kinderschut-
zentrum, verheiratet und
Mutter von Teenagern,
zertifizierte SESK-Kursleiterin

Kosten: Einzelperson 160, Paar 250, inkl. Material. Anmeldung: erforderlich. Ver-
anstalter/Auskunft: Kinderschutzzentrum
St. Gallen, Lea Stalder, 071 243 78 02,
lea.stalder@kszsg.ch, kszsg.ch

November

St. Galler Forum 0–4, 4–8, 8–12

Sa, 16. November
9.30–16.00 Uhr
Fürstenlandsaal,
9200 Gossau

Weiterbildungstag für Mütter, Väter und
weitere Bezugspersonen von Kindern und
Jugendlichen.

Moderation: Mona Vetsch

Kosten: Einzelperson 50, Paar 90, inkl. Ver-
pflegung. Anmeldung: erforderlich. Ver-
anstalter/Auskunft: Fachstelle Elternbildung,
058 229 32 36, elternbildung@sg.ch,
elternbildung.sg.ch

ganzes Jahr

Femmes-Tische mit Migrantinnen alle

ganzes Jahr
verschiedene Durchführungs-
orte im Kanton St. Gallen

Femmes-Tische ist ein Präventions- und Ge-
sundheitsförderungsprogramm für Migran-
tinnen. Frauen setzen sich in Diskussionsrun-
den in ihrer Muttersprache mit Fragen zu frö-
her Förderung, Gesundheit etc. auseinander.

Femmes-Tische Moderato-
rinnen der Caritas St. Gallen-
Appenzell

Kosten: keine. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Caritas St. Gallen-
Appenzell, Bernadete Moosmann,
071 577 50 37,
b.moosmann@caritas-stgallen.ch,
caritas-stgallen.ch/index.cfm

Jahreszeitenküche 0–4, 4–8

Winterkochen:
Sa, 9. Februar
Frühlingskochen:
Sa, 4. Mai
Sommerkochen:
Sa, 24. August
Herbstkochen:
So, 3. November
jeweils 9.30–15.30 Uhr
Waldplatz in der Region,
9000 St. Gallen

Kochen auf dem Feuer macht Spass und
braucht auch Übung! Ausprobieren, Austau-
schen, Schlemmen – lernen Sie vielfältige
Kochvarianten und saisonale Outdoor-
rezepte mit uns kennen!

Jeanine Impellizzeri

Kosten: 190. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Waldkinder St. Gallen,
Juliane Seyfert, 071 222 50 11,
ausbildung@waldkinder-sg.ch,
waldkinder-sg.ch

Kanton St. Gallen Bildungsdepartement



Fachstelle Elternbildung

Davidstrasse 31
9001 St. Gallen
058 229 32 36
elternbildung@sg.ch
elternbildung.sg.ch

Die Gestaltungs- und Druckkosten werden vom Bildungs-
departement des Kantons St. Gallen übernommen.
Dieses bietet keine Gewähr für Qualität und Inhalt der Elternbildungs-
anlässe. Die Verantwortung dafür liegt bei den Veranstaltern.

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter
elternbildung.sg.ch/Veranstaltungskalender

