



# **NUR MUT!**

**ST.GALLER  
FORUM**

**Samstag,  
11. November 2023**

09.30 – 16.00 Uhr  
Fürstenlandsaal  
in Gossau SG

Fr. 50.–/Person  
Fr. 90.–/Paar  
inkl. Verpflegung

**WIE STÄRKEN WIR UNS UND UNSERE KINDER?**

# NUR MUT!

WIE STÄRKEN WIR UNS  
UND UNSERE KINDER?



## Dr. phil. Annette Cina

eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Verhaltenstherapeutin SGVT

### Elternängste: Sorgen und Zutrauen

Ängste und Sorgen um die Kinder gehören zum Elternsein. Manche können sinnvoll sein und das Kind schützen, andere jedoch verunsichern und hemmen. Oftmals ist es schwierig, die Balance zu finden zwischen dem Wunsch, das Kind zu schützen und dem Kind etwas zuzutrauen. Das Referat stellt dar, woher diese Ängste kommen, was diese mit uns selbst zu tun haben. Es werden Wege aufgezeigt, wie mit diesen Ängsten umgegangen und Zutrauen – in sich und das Kind – gelernt werden kann.

[www.psychotherapie-cina.ch](http://www.psychotherapie-cina.ch)



## Prof. Sigmar Willi

Dozent für Persönlichkeitsbildung an der OST Ostschweizer Fachhochschule/Berater und Coach

### Dem Glück auf der Spur

Menschen sind leistungsfähiger und resilient, wenn sie in guter Stimmung sind. Sich gut oder eben glücklich fühlen hat viele Komponenten und viele davon kann man bewusst beeinflussen. Die Glücksforschung liefert die Datengrundlage dazu und die Positive Psychologie verarbeitet diese zu griffigen Konzepten, mit dem Ziel, psychisch gesunde Menschen noch stärker zu machen. Was macht ein gelingendes Leben aus? Wie werden positive Emotionen gefördert, welche Eigenschaften tragen zu mehr Zufriedenheit bei und wie beeinflussen Denkhaltungen unser Wohlbefinden? Lassen sich diese Erkenntnisse auch auf den Alltag in Familien übertragen? Und wieso ist Erziehungsarbeit auch eine Mutfrage? Der Referent Sigmar Willi gibt Antworten.

[www.sigmarwilli.ch](http://www.sigmarwilli.ch)

# IMPULS TAG

RUND UM FAMILIE  
UND ERZIEHUNG

FÜR  
ERZIEHENDE  
VON KINDERN  
VON 0 – 12+

08.45 Uhr

## TÜRÖFFNUNG

Willkommenskaffee oder -tee, Brötli

09.30 Uhr

## BEGRÜSSUNG

Stefan Wehrle, Amt für Volksschule  
Sara Taubman-Hildebrand, Moderation



**Sara Taubman-Hildebrand**  
Moderation

## GRUSSWORTE

Stefan Kölliker, Regierungspräsident  
Bildungsdepartement des Kantons St.Gallen

## IMPULSREFERAT 1

### Elternängste: Sorgen und Zutrauen

Dr. phil. Annette Cina  
Diskussion und Austausch

## MARIUS TSCHIRKY, MUSIK

12.00 Uhr

## MITTAGSPAUSE

Verpflegung (Fleisch oder Vegi)  
Kurzcoaching, Austausch, Büchertisch,  
Markt auf dem «Dorfplatz»



**Marius Tschirky**  
Musik

13.30 Uhr

## MARIUS TSCHIRKY, MUSIK

## IMPULSREFERAT 2

### DEM GLÜCK AUF DER SPUR

Prof. Sigmar Willi  
Diskussion und Austausch

## DAS WAR DAS ST.GALLER FORUM 2023

## DANK UND AUSBLICK

Stefan Wehrle, Amt für Volksschule

16.00 Uhr

## TAGUNGSSCHLUSS

## KINDERBETREUUNG

Wir bitten Sie, keine Kinder in den Veranstaltungssaal mitzunehmen. Wir bieten eine Kinderbetreuung in einem Kinderhort in Gossau an. Die Kinder (ab 3 Monate bis 12 Jahre) werden den ganzen Tag von Fachpersonen betreut. Kosten Fr. 20.– pro Kind inkl. Verpflegung. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und sind verbindlich.

## KURZCOACHING

In der Mittagspause bieten Fachpersonen für Erziehungs- und Familienberatung der Kinder- und Jugendhilfe St.Gallen ein Kurzcoaching an. Anmeldung zu Beginn der Tagung im Foyer des Fürstenlandsaals.

## MARKT AUF DEM «DORFPLATZ»

Institutionen präsentieren sich mit ihren Beratungs-, Ausbildungs- und Betreuungsangeboten. Büchertisch der Gutenberg Buchhandlung, Gossau.

## ANMELDUNG

unter [www.elternbildung.sg.ch](http://www.elternbildung.sg.ch) bis am **Sonntag, 29. Oktober 2023**

## ANMELDEZAHL

Die Zahl der Teilnehmenden für die Tagung und die Plätze im Kinderhort sind beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein.

## FÜRSTENLANDSAAAL GOSSAU

Bahnhofstrasse 27, 9200 Gossau  
[www.fuerstenlandsaal.ch](http://www.fuerstenlandsaal.ch)

**PARKPLÄTZE** stehen nur beschränkt zur Verfügung. Es empfiehlt sich, mit dem öffentlichen Verkehr anzureisen.



[www.facebook.com/stgallerforum](https://www.facebook.com/stgallerforum)

**Kanton St.Gallen  
Bildungsdepartement**



[www.elternbildung.sg.ch](http://www.elternbildung.sg.ch)



Standortpartnerschaft:



In Zusammenarbeit mit:



Appenzell Ausserrhoden

[www.ar.ch/elternbildung](http://www.ar.ch/elternbildung)



KINDER- UND  
JUGENDHILFE ST.GALLEN

[www.kjh.ch](http://www.kjh.ch)

Pflegekinder St. Gallen



[www.pflegekindersg.ch](http://www.pflegekindersg.ch)

ForumMann

[www.forummann.ch](http://www.forummann.ch)