

## ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE ERFORDERLICH!



## WORKSHOP „Stimmig (miteinander) kommuniziert - zwischen Hingabe, Aufgabe & Mitgefühl“

Paul Watzlawick erwähnte vor einigen Jahrzehnten „Wir können nicht NICHT-kommunizieren“. Beziehungen und Kontakt zu unserem Umfeld durch Kommunikation begleiten demnach unser ganzes Leben. Die Themen mögen sich ändern - die Bedürfnisse dahinter jedoch bleiben! Wir haben Kommunikation, um uns zu verständigen und zeitweise auch, um die größten Missverständnisse hervorzuheben. Ein Spannungsfeld der Möglichkeiten?... Ist es auch.

- Was will ich sagen und was versteht der/die Andere?
- Welche Bedürfnisse stecken hinter meinen Worten?
- Passende Kommunikation für alle Altersstufen beleuchten.
- Auf allen Ebenen kommunizieren (auch wenn wir gerade im Konflikt sind).

**Vortragender:** Mag. Markus Wiesenhofer, Erziehungs- und Bildungswissenschaftler

**Termine:** 13.10.2023, 20.10.2023, 10.11.2023 - jeweils um 17:30 Uhr (3-teilig)

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

## VORTRAG „Übergänge mit Kindern gestalten - Entwicklungsaufgaben meistern“

Schritt für Schritt von zu Hause in die Kinderkrippe, zur Tagesmutter, in den Kindergarten... Der Übergang von zu Hause in die Fremdbetreuung und jeder weitere Wechsel ist eine Zeit der Trennung und des Neubeginns. Ängste und Befürchtungen, aber auch Stolz und Freude, begleiten diese Phasen.

Welche Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen kommen auf das Kind zu? Wie können Eltern in dieser Zeit gut begleitend und unterstützend da sein?

**Vortragende:** Theresia Lesiak-Schwab, Elternbildnerin, Kindergartenpädagogin in Pension

**Termin:** 11.10.2023 um 19:00 Uhr  
Kindergarten Rohrbach  
8234 Rohrbach, Gemeindegasse 5

**Termin:** 10.04.2024 um 19:00 Uhr  
Gemeindekindergarten Pinggau,  
8243 Pinggau, Schulstraße 15

## VORTRAG „Kinderstreit - zuschauen oder eingreifen?“

Streit hilft Kindern im späteren Leben Konflikte besser zu lösen. Aber richtig streiten will gelernt sein. Warum entsteht Streit und welche Rollen nehmen die Kinder dabei ein? Wann ist es sinnvoll einzugreifen?

Erfahre in diesem Vortrag, wie du deine Kinder in diesen Situationen gut unterstützen kannst.

**Vortragende:** Elisabeth Günther, zertifizierte Elternbildnerin

**Termin:** 08.02.2024 um 19:00 Uhr  
Pfarrheim Bad Waltersdorf  
8271 Bad Waltersdorf 89

**Termin:** 07.03.2024 um 19:00 Uhr  
WIKI Kindergarten  
8221 Feistritzal, Hirnsdorf 167

**Termin:** 21.03.2024 um 19:00 Uhr  
Kindergarten Vorau  
8250 Vorau, Gerichtsgasse 4

## VORTRAG „Wenn es zwischen den Geschwistern kracht“

„Diese ewige Streiterei macht mich noch krank. Könnt ihr euch nicht einmal vertragen?“

Diesen Stoßseufzer kennen viele Eltern von mehreren Kindern. Vermutlich auch das Gefühl der Unsicherheit wie man mit Geschwisterrivalität umgeht. Streit gehört dazu und Kinder können dabei viel lernen.

Was können Eltern zu einem respektvollen Umgang beitragen?

**Vortragende:** Theresia Lesiak-Schwab, zertifizierte Elternbildnerin, Kindergartenpädagogin in Rente

**Termin:** 12.10.2023 um 19:00 Uhr  
Kindergarten Schönegg  
8225 Pöllau, Schönau 54a

## WORKSHOP „Babys erstes Löffelchen - Ernährung im 1. Lebensjahr“

Unser Baby lernt essen!

Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter?

Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem Workshop praxisnah beantwortet.

**Vortragende:** Andrea Fassl, Diätologin

**Termin:** 11.12.2023 und 03.06.2024 - jeweils um 15:00 Uhr (einteilig)

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

In Kooperation mit der ÖGK Steiermark

Anmeldung bis spätestens 1 Woche  
vorher unter 05 076615 1131  
oder richtigessen-15@oegk.at

## VORTRAG „Homöopathie“

Homöopathie kann auch bei Säuglingen und Kleinkindern angewendet werden. Dabei gibt es vieles zu beachten.

In diesem Vortrag erfahren Sie die Grundlagen über homöopathische Mittel und deren Wirkung.

Praktische Tipps bzw. auch eine Übersicht über eine „homöopathische Hausapotheke“ werden vermittelt.

**Vortragende:** Dr. in Petra Mohr, Allgemeinmedizinerin und Homöopathin

**Termin:** 23.11.2023 um 19:00 Uhr  
Schulungsraum Rotes Kreuz  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

## WORKSHOP „Ermutigungstraining für Eltern von Kindern von 3-6 Jahren“

Wenn Kinder stören, permanente Aufmerksamkeit wollen, Machtkämpfe an der Tagesordnung stehen, dann haben wir es nicht mit „schlechten“ Kindern zu tun, sondern mit Kindern, die sich nicht zugehörig fühlen. Diese Kinder sind entmutigt. Entmutigend kann vieles sein. Allem voran geht es aber um das Erkennen des Gefühls des eigenen Kindes und einen angemessenen Umgang damit.

Ein Zugehörigkeitsgefühl kann man nicht mit Drohungen, Strafe, Kontrolle oder Belohnung erzeugen - wohl aber mit Ermutigung.

**Vortragende:** Mag. a Silke Grangl, Psychologin, Ermutigungstrainerin

**Termine Workshops (4-teilig):**

**Workshop 1 - ONLINE:** 07.02.2024, 14.02.2024., 28.02.2024, 06.03.2024 - jeweils 18:30-20 Uhr

**Workshop 2:** 24.04.2024, 08.05.2024, 15.05.2024, 22.05.2024 - jeweils 18:30-20 Uhr

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

Elternberatungszentrum  
**EBZ**  
Hartberg -  
Fürstenfeld

EBZ - Elternberatungszentrum für den Bezirk Hartberg-Fürstenfeld, Sozialzentrum Hartberg, Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg  
Tel.: 03332/606-515, E-Mail: ebz.bhhf@stmk.gv.at,  
Telefonisch erreichbar täglich von 08:00 - 12:00 Uhr  
www.bh-hartberg-fuerstenfeld.steiermark.at

## Vorträge 2023/2024



für werdende Eltern und  
Eltern mit Säuglingen  
und Kleinkindern

Das Land  
Steiermark  
Soziales und Arbeit

Bezirkshauptmannschaft  
Hartberg-Fürstenfeld

SHV  
Sozial\*Hilfe\*Verband  
Hartberg-Fürstenfeld

## WORKSHOP „Wissen rund um die kindliche Schlafentwicklung“

- Warum wachen Babys und Kinder nachts häufig auf?
- Wieso fällt es meinem Kind so schwer einzuschlafen?
- Wie kann ich meinem Kind helfen gut (alleine) einzuschlafen und durchzuschlafen?
- Was tun gegen Ängste?

Der Workshop bietet Informationen rund um die kindliche Schlafentwicklung im Kleinkindalter - darüber warum Babys so schlafen wie sie schlafen, sowie Tipps und Tricks um Kleinkinder ihren Bedürfnissen entsprechend in den Schlaf und durch die Nacht zu begleiten.

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl, Psychologin

**Termine:** 17.10.2023 und 21.11.2023  
- jeweils um 09:00 Uhr (einteilig)

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

## VORTRAG „Ermutigen statt kritisieren“

Was ist Ermutigung?  
Wie kann ich in ausweglosen Situationen mit Ermutigung etwas erreichen?  
Warum tut Mut gut und wie lerne ich zu ermutigen?  
Ermutigung lässt das Potential, das in einem Menschen steckt, wachsen!

Ermutigung ist eine Alternative zu Abwerten, Kritisieren, Drohen, Schimpfen - aber es bedeutet keineswegs, dass alles durchgehen muss. Auf das WIE kommt es an. Das Bemühen wird anerkannt und nicht die Leistung, nur so ist ein Fortschritt möglich.

Das Einzige, was das natürliche Wachstumspotential eines Menschen zur Entwicklung bringen kann, ist Ermutigung.

**Vortragende:** Dr.<sup>in</sup> Silke Grangl, Psychologin, Ermutigungstrainerin

**Termin:** 03.10.2023 um 19:00 Uhr  
Kindergarten Ilz  
8262 Ilz 196

## „Stillvorbereitungskurse“

Stillen ist die natürlichste Art Ihr Baby zu ernähren. Im zweiteiligen Kurs erhalten werden die Eltern viele Informationen und praktische Tipps.

Zeitgleich mit dem zweiten Teil findet eine angeleitete Männerrunde für interessierte werdende Väter statt.

**Vortragende:** Carola Schwengerer, Diplomkrankenschwester und Stillberaterin und Angelika Hellinger, Hebamme

**Termine 2023:** jeweils 19:00 - 21:00 Uhr  
13.09. und 20.09.2023  
05.10. und 12.10.2023  
06.12. und 13.12.2023

**Termine 2024:** jeweils 19:00 - 21:00 Uhr  
08.02. und 15.02.2024  
06.03. und 13.03.2024  
11.04. und 18.04.2024  
05.06. und 12.06.2024  
11.07. und 18.07.2024

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

## VORTRAG „Mythos Förderwahn - Mut zur Lücke“

Schon vom ersten Tag an stellt sich für uns als Eltern die Frage, wie wir unser Kind begleiten und fördern können, um ihm ideale Startbedingungen für ein glückliches und erfolgreiches Leben zu bieten. Wir alle wollen das Beste für unsere Kinder.

- Was kann ich tun, um mein Kind auf richtige Weise zu fördern?
- Wie schaffe ich es als Elternteil den Mut zum eigenen Weg zu finden?
- Wie werde ich meinen und den Ansprüchen und Bedürfnissen meines Kindes gerecht?

**Vortragende:** Elisabeth Günther, MSc, zertifizierte Elternbildnerin

**Termin:** 23.10.2023 um 19:00 Uhr  
Kindergarten Pöllau,  
8225 Pöllau, Remigigasse 316

**Termin:** 17.04.2024 um 19:00 Uhr  
Gemeindezentrum 8273 Ebersdorf 222

## WORKSHOP „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit im Leben einer jungen Familie. Für eine optimale Entwicklung Ihres ungeborenen Babys und eine Steigerung des eigenen Wohlbefindens ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung eine wichtige Basis.

- das eigene Essverhalten unter der Lupe
- die lieben Kilos - Figurfragen vor und nach der Geburt
- No Go's in der Schwangerschaft – Risiko und Genuss
- Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Bewegung und Sport
- Stillen - ein guter Beginn
- Informationen zur Säuglingsanfangsnahrung
- Zahngesundheit von Mutter und Kind
- Information über Wochengeld und Kinderbetreuungsgeld

**Vortragende:** Andrea Fassl, Diätologin

**Termin:** 06.11.2023, 12.02.2024, 13.05.2024  
- jeweils um 16:00 Uhr (einteilig)

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1



In Kooperation mit der ÖGK Steiermark  
**Anmeldung bis spätestens 1 Woche  
vorher unter 05 076615 1131  
oder richtigessen-15@oegk.at**

## VORTRAG „Zauberer Windelfutsch“

Erziehung zur Sauberkeit und Abgewöhnen der Windel sind bei manchen Kindern langwierige Prozesse. Am einfachsten wäre ein Zauberer Windelfutsch!

Was dabei hilft und was dabei eher nicht hilft, erfährt man bei diesem Vortrag.

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Karoline Hubner, klinische- und Gesundheitspsychologin, zertifizierte Elternbildnerin

**Termin:** 09.04.2023 um 19:00 Uhr  
Kindergarten Stubenberg  
8223 Stubenberg 178

## WORKSHOP „Gemüsetiger“

Sollen aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Wie das am besten funktioniert und wovon ihr Kind am meisten braucht, hören Sie in diesem Workshop.

- Zwergerküche: Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- Spinat und Co: Was Kinder jetzt brauchen
- Gaumenkitzel: so kommen Kinder auf den Geschmack
- Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß
- Hilfe! Mein Kind will nicht essen
- Kinderlebensmittel unter der Lupe

**Vortragende:** Andrea Fassl, Diätologin

**Termine:** 25.09.2023, 27.11.2023,  
11.03.2024, 10.06.2024  
- jeweils um 15:00 Uhr (einteilig)

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1



In Kooperation mit der ÖGK Steiermark  
**Anmeldung bis spätestens 1 Woche vorher-  
unter 05 076615 1131 oder  
richtigessen-15@oegk.at**

## VORTRAG „Aromapflege“

Besonders Kinder reagieren oftmals recht rasch auf die sanften Wirkungen richtig eingesetzter ätherischer und fetter Öle. Mit der Schulung unseres eigenen Bewusstseins für die Kräfte von Aromapflegeprodukten schenken wir uns und unseren Kindern etwas sehr Wertvolles - wir schenken Zeit und Zuwendung, sei es für die alltägliche Pflege, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten oder im Falle einer Erkrankung.

**Vortragende:** Andrea Zangenfeind, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

**Termin:** 31.01.2024 um 19:00 Uhr  
Kindergruppe Pöllau (Gemeindeamt)  
8225 Pöllau, Oberneuberg 180

## „Kindernotfallkurse“

Sechsstündige Erste-Hilfe-Zusatzausbildung (aufgeteilt auf 2 Termine zu je 3 Stunden) für alle, die sich um ihre Kinder Sorgen machen.

Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstillstand, Verletzungen und Vergiftungen, Aufklärung über spezielle Notfälle wie Atemwegserkrankungen, Krampfanfälle, etc.

**Vortragende:** Martina Wieser, Mark Heinrich, Philipp Löffler, Gerhard Mogg, Rotes Kreuz

**Termine: (nachstehend)  
jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr**

FRIEDBERG  
19.09. und 21.09.2023  
Sozialzentrum Friedberg  
8240 Friedberg, Hütterstraße 105

VORAU  
26.09. und 27.09.2023  
Sozialzentrum Vorau  
8250 Vorau 412

BAD WALTERSDORF  
03.10. und 04.10.2023  
Sozialzentrum Bad Waltersdorf  
8271 Bad Waltersdorf 253

PÖLLAU  
10.10. und 11.10.2023  
Sozialzentrum Pöllau  
8225 Pöllau, Froschauergasse 569

HARTBERG  
17.10. und 18.10.2023  
Sozialzentrum Hartberg  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

FÜRSTENFELD  
24.10. und 25.10.2023  
Rotes Kreuz  
8280 Fürstenfeld, Felberweg 4

**ACHTUNG!  
NICHT als Fortbildung für den Arbeitgeber  
vorgesehen!**

## VORTRAG „Grenzen setzen - (k)ein Problem?“

Kinder sind „GrenzgängerInnen“. Sie brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen.

Elternsein ist eine Herausforderung - unsere Kinder fordern uns heraus. Dabei werden nur allzu oft unsere eigenen Grenzen spürbar.

Wo gibt es in unserem Familienalltag Grenzsituationen mit unseren Kindern und wie kann aus „Grenzreibung“ Wärme und Zuneigung entstehen?

**Vortragende:** Elisabeth Günther, zertifizierte Elternbildnerin

**Termin:** 19.10.2023 um 19:00 Uhr

Heilpädagogischer Kindergarten,  
8230 Hartberg, Mitterdombach 26

## HYBRID-VORTRAG „Frecher, ruhiger, eigensinniger - wenn Kinder nicht ganz der Normvorstellung entsprechen“

Der Kindergarten ist für manche Eltern der erste Prüfstein ihrer Erziehungsbemühungen. Wird sich mein Kind wohlfühlen, sich gut hinfinden, sich freundschaftlich und respektvoll verhalten?

Der Vergleich mit Gleichaltrigen ist manchmal beruhigend, für manche Kinder aber auch eine Einladung zu übertriebenem Wettbewerb. Leider ist er auch Nährboden für Gefühle wie „ich passe nicht dazu“ oder „die mögen mich nicht“.

Liegt da vielleicht schon Mobbing-Gefahr in der Luft? Wie können wir Eltern und PädagogInnen es unseren Kleinen leichter machen, in der Gruppe zu bestehen und trotzdem sie selbst zu sein? Was machen wir, wenn es im Kindergarten „hakt“?

**Vortragender:** Mag. Herwig Thelen, klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe

**Termin:** 28.09.2023 um 19:00 Uhr  
Kindergarten Blumenhaus  
8280 Fürstenfeld, Burgenlandstraße 6a  
**UND ONLINE!**