



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?

IMPULS TAG

Für Eltern, Grosseltern, Tages- und Pflegeeltern, Kita-Mitarbeitende, Leitungen von Spielgruppen und Fachpersonen



Sara Taubmann-Hildebrand
Moderation



Marius Tschirky
Musik



Prof. Sigmar Willi

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

Dozent für Persönlichkeitsbildung an der OST Ostschweizer Fachhochschule

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

Dem Glück auf der Spur

Menschen sind leistungsfähiger und resilienter, 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

www.elternbildung.sg.ch

Standortpartnerschaft:


Stadt Gossau
www.stadtgossau.ch


Appenzell Ausserrhodens
www.ar.ch/elternbildung


KINDER- UND
JUGENDHILFE ST.GALLEN
www.kjh.ch


Pflegekinder St. Gallen
www.pflegekindersg.ch


ForumMann
www.forummann.ch