

Zielgruppe:

Mütter mit Kindern jeden Alters

Kosten & Anmeldung:

Die Teilnahme an *einem* Coaching kostet pro Teilnehmerin 50,- Euro inklusive Getränke und Snack.

Die Anmeldung erfolgt per Mail und wird erst mit Überweisung des Teilnehmerbeitrages (mind. 1 Woche vor dem Termin) verbindlich.

E-Mail-Adresse: beratung.schnake@online.de

Tel.: 037207 589210

Kontoinhaber: Weißes Kreuz e.V.

IBAN: DE56 870 961 2401 9720 0243

BIC: GENODEF 1 MIW

Bank: Volksbank Mittweida

Verwendungszweck: Müttercoaching

Wichtig:

Bitte reichen Sie vorab ein Beispiel oder eine Situation aus Ihrem Mütteralltag per Mail bei Anja Schnake ein. Für Fragen steht sie gern telefonisch zur Verfügung.

Das Müttercoaching ist ein Angebot von Nestbau e.V.

Nähere Infos zum Verein und Kontakt unter:

www.nestbau-familie.de

kontakt@nestbau-familie.de



Nestbau e.V.

Begeistert Familie Leben

Mütter Coaching

einmalig in Chemnitz – Termine 2020



ermutigend

wertschätzend

wegweisend

**"Was wir (Mütter) heute tun,
entscheidet darüber wie die Welt
von morgen aussieht."**

Marie von Ebner Eschenbach



Der Berufsalltag „Mutter“ ist sehr komplex und von Frau zu Frau verschieden. Die Gesellschaft und wir selbst stellen mitunter höchste Ansprüche an uns. Im beruflichen Kontext ist Coaching und Supervision ein „Muss“, um qualifiziert und gesund arbeiten zu können- besonders in sozialen Berufen. Solch ein Angebot gibt es nun auch für Mütter:

Wir treffen uns für 3 Stunden in einer kleinen **Gruppe von 5 - 7 Teilnehmerinnen**. An einem Termin werden ca. 3 Personen ein **Fallbeispiel** aus ihrem Alltag einbringen, zu dem sie Fragen haben (z.B. wiederholte Konfliktsituationen mit dem Kind, Uneinigkeit bei der Erziehung mit dem Partner, Fragen zu kindlichen Bedürfnissen, Familienregeln...)

Mit jeder Person wird intensiv an ihrem Beispiel **lösungsorientiert** gearbeitet, so dass sie mit neuen Ansätzen ermutigt in ihren Alltag gehen kann. Die anderen profitieren ebenso durch das Mithören und Miterleben, durch Parallelen zum eigenen Leben und den Austausch bzw. die Reflexion bestimmter Situationen. Ergänzt wird das Coaching außerdem mit weiteren, geeigneten Inhalten (z.B. aus der Gewaltfreien Kommunikation), sodass **neue Konzepte und Zusammenhänge** für den Familienalltag entdeckt werden können.

Mütter gewinnen durch einen professionellen Blick von außen auf ihre tägliche Arbeit mit den Kindern, einen erfrischenden **Perspektivwechsel** und manches **Aha-Erlebnis**. Sie werden neu handlungsfähig und tanken **Wertschätzung** und Ermutigung für ihren Alltag.

Anja Schnake

Jahrgang 1966, verheiratet, 3 erwachsene Kinder, Krankenschwester, Lebensberaterin (ACC), systemischer Coach (DGfC), DISG-Trainer, seit 1993 Team.F Mitarbeiterin, Beratungspraxis seit 2008, über 30 Jahre Erfahrung in Seminararbeit, Familie, Ehrenamt und Mentoring

„Es motiviert mich, Ihre Stärken und Ressourcen als Mütter mit Ihnen zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen. Gerne unterstütze ich Sie, passende Lösungen zu finden.“



Termine 2020

Do, 16.01.20 9.00-12.00 Uhr Heilsarmee, Horst Menzel Str. 5, 09112 Chemnitz

Di, 21.04.20 18.00-21.00 Uhr Elim-Gemeinde, Annaberger Str. 371A, 09125 Chemnitz

Do, 18.06.20 9.00-12.00 Uhr in Mittelbach Hofer Str. 45, 09224 Chemnitz

Di, 29.09.20 18.00-21.00 Uhr in Einsiedel Harthauer Weg 3a, 09123 Chemnitz

Nichts auf der Welt, das wirklich wertvoll ist, ist ohne Einsatz zu erreichen. Der Lohn für diese Anstrengung ist ein intensiveres und bewussteres Leben, eine Tiefendimension von Glück, die mit Sinn und Erfüllung zu tun hat.

Ingrid Jope