

## **Emotionale Babyvorbereitung**

Lernen eines bewussten Umgangs mit Emotionen, sowie Bewusstheit in der Kommunikationsgestaltung in der Partnerschaft, im Hinblick auf anstehende Veränderungen

### **Beschreibung**

Gratulation zur Schwangerschaft! Eine aufregende Zeit beginnt - neues Leben wächst in dir, oder deiner Partnerin, welches euer Leben auf den Kopf stellen wird! Manchmal zum Guten, manchmal zum Ungewohnten. Wenn du dich auf diese Umstellung auch emotional gut vorbereiten möchtest, bist du richtig bei mir. Die Zeit mit Baby wird anfangs erst mal intensiv - da hat man mal zu wenig Schlaf, unterschiedliche Ansichten, wie man den Umgang mit dem Baby, den Haushalt, das Leben, und so weiter gestalten möchte - und auch persönlich ändert sich sehr viel. Einerseits ist die Rolle als neuer Elternteil neu und ungewohnt, andererseits gilt es, das eigene Leben weiterzuleben, und auch anzupassen - zum Beispiel in Bezug auf Freizeit, aber auch Jobmodell und Haushalt.

Bei mir lernst du Methoden, wie du diese Reise, einerseits vor der Geburt, aber auch später als Eltern-Neuling mit mehr Gelassenheit meisterst. Wie du auch nachher deine Rolle zu deiner Zufriedenheit gestalten und mit dir selber gelassen umgehen kannst, und deine Stärke behältst oder wieder findest. Und vor allem zeige ich euch auch wichtige Tools, wie du und dein Partner eure ganz eigenen Themen zusammen klären könnt. Mit ganz einfachen Ideen gelingt eine bessere Kommunikation, ein guter Umgang mit Gefühlen, und ihr werdet mit ein bisschen Übung auf einem ganz anderen Level Schwierigkeiten zusammen meistern. So macht das alles viel mehr Spass!

Der Workshop besteht aus 3 Einheiten à 3h.

### **Inhalt & Methodik**

Im Kurs gibt es Theorieinputs rund um die Bereiche Gefühle, Veränderung und Kommunikation. Methodisch ist es eine Mischung aus Theorie, Diskussion in Kleingruppen und die Möglichkeit, ein eigenes Praxisbeispiel zu besprechen. Sämtliche unserer Kurse und Coaching Sessions basieren auf der Methode der Transaktionsanalyse.

### **Voraussetzungen**


Keine spezifischen Kenntnisse benötigt, Wille zur Selbstreflektion ist Voraussetzung

## Zielgruppe

Optimal ist, wenn du oder deine Partnerin zum Kursstart bereits im 5. - 7. Schwangerschaftsmonat, oder schon kürzlich Mama oder Papa geworden bist (in den letzten 2 Jahren) und du den Umgang mit Emotionen bewusster gestalten und achtsam kommunizieren möchtest.

## Abschluss

Teilnahmebestätigung



Marcella  
Wolf  
Beratung

## Kosten

Workshops: 3x 3h im Abstand von je ca. 1 Monat, Kosten 240.- CHF pro Person / 400.- CHF pro Elternpaar.

Optional Einzel-Coachings für 60.-/45 Minuten dazu buchbar, oder Themen direkt im Einzel-Coaching angehen - Coaching ohne Kurs 80.- / 45 Minuten.

## Nächste Termine

Kursstart Frühling - Frauenfeld:

MO, 17. April 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

MO, 15. Mai 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

MO, 12. Juni 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

Durchführung in den Räumlichkeiten Avantiworkspace, an der Thundorferstrasse 1 in 8500 Frauenfeld.

Kursstart Winter - Winterthur:

DO, 15. Juni 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

DO, 13. Juli 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

DO, 17. August 2023, 18.30 - 21.30 Uhr

Durchführung in der Hebammenpraxis „Hebamme unterwegs“, an der Stadthausstrasse 43 in 8400 Winterthur, 5. Stock.

## Anmeldung und weitere Informationen

<https://www.ta-beratung.ch/emotionen-rund-ums-baby>