



Elternbildung 2023 Region See-Gaster/Sarganserland

Bildungsdepartement

Januar

Wie können wir unsere Kinder emotional fördern? alle

Mi, 18. Januar
19.30 – 21.30 Uhr
Online

Das Referat richtet sich an Eltern und Interessierte, die in Kontakt mit Kindern stehen (auch ADHS-Betroffene) und diese gerne im Umgang mit Emotionen unterstützen möchten.

Jacqueline Hellmüller,
Kinderpsychologin

Kosten: Einzelpersonen (elpos-Mitglieder) Fr. 20.–, Paare (elpos-Mitglieder) Fr. 30.–, Einzelpersonen (Nichtmitglieder) Fr. 30.–, Paare (Nichtmitglieder) Fr. 45.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: ADHS-Organisation elpos Ostschweiz, Stefanie Böhm, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

Lerne dich und deine Emotionen besser kennen 12+

Do, 19. Januar
19.30 – 21.30 Uhr
Online

Wie sind Emotionen aufgebaut, welches ist ihre Funktion, warum gibt es keine negativen Emotionen? Das Referat ist als Einführung zum Thema gedacht, es richtet sich an junge Erwachsene. Weiterführend findet ein Wochenendkurs statt.

Jacqueline Hellmüller,
Kinderpsychologin

Kosten: Einzelpersonen (elpos-Mitglieder) Fr. 20.–, Paare (elpos-Mitglieder) Fr. 30.–, Einzelpersonen (Nichtmitglieder) Fr. 30.–, Paare (Nichtmitglieder) Fr. 45.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: ADHS-Organisation elpos Ostschweiz, Stefanie Böhm, 071 222 30 90, ostschweiz@elpos.ch, www.elpos-ostschweiz.ch

Februar

Eltern sein, Paar bleiben alle

Fr, 10. Februar
17.00 Uhr, bis So,
12. Februar, 15.00 Uhr
Seminarhaus Idyll Gais,
Appenzell Ausserrhoden,
Möser 4, 9056 Gais

Eltern wird und bleibt man. Damit die Liebesbeziehung bleibt, braucht es achtsame Zeitinseln. In diesem Kurs stehen Sie als Paar im Zentrum.

Regula Eugster,
Rolf Eugster,
MODUS SEIN

Kosten: auf Anfrage.
Veranstalter/Auskunft: MODUS SEIN, Regula Eugster, 079 845 69 88, regula.eugster-krapf@bluewin.ch, www.quellengang.ch, www.achtsamkeitost.ch

Wie begleiten wir unser Kind in der Berufswahl? 12+

Di, 14. Februar
19.00 Uhr
Sa, 18. Februar
9.30 Uhr
Online

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Jugendlichen der 1. Oberstufe, die vor dem Start in die Berufswahl über wichtige Themen informiert werden möchten.

Fabio Canonica,
Berufs- und Laufbahnberater
Andrea Holderegger,
Berufs- und Laufbahnberaterin
Simone Rüedi,
Berufs- und Laufbahnberaterin

Kosten: keine. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung St. Gallen, Fabio Canonica, 058 229 72 11, fabio.canonica@sg.ch, www.berufsberatung.sg.ch

März

Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät! 8-12, 12+

Di, 7. März
19.30–21.00 Uhr
Atelier 25,
Blumenastrasse 25,
8640 Jona

Mit der Pubertät stellt sich das gesamte Familiengefüge auf den Kopf. Darf, kann oder muss ich noch erziehen und wie erhalte ich eine gesunde Beziehung zu den Teenagern? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigen wir uns am Kurs.

Kosten: Fr. 40.–.
Anmeldung: bis 05.03.2023.
Veranstalter/Auskunft: Giftzwegli, Jeannette Papadopoulou, 076 548 65 62, info@giftzwegli.ch, www.giftzwegli.ch

Pleiten, Pech und Pannen alle

Fr, 10. März
20.00–ca. 22.00 Uhr
Kulturzentrum Dröschi,
Käsereistrasse,
8722 Kaltbrunn

Was ist das Gute im Schlechten? Wie können aus Fehlern neue Chancen und Möglichkeiten entstehen? Wir gehen der Frage nach, wie wir gelassener werden im Umgang mit Fehlern, Fettnäpfchen und Peinlichkeiten.

Maya Hauri Thoma,
Supervisorin / Coach /
Organisationsberatung BSO
und Geniusberatung

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Elternraum Benken Kaltbrunn, Simone Iseli, 079 479 42 17, info@elternraum-bk.ch, www.elternraum-bk.ch

Kanton St. Gallen

Bildungsdepartement



Koordinationsstelle Elternbildung

Davidstrasse 31
9001 St. Gallen
058 229 32 36
elternbildung@sg.ch
elternbildung.sg.ch

Die Gestaltungs- und Druckkosten werden vom Bildungsdepartement des Kantons St. Gallen übernommen. Dieses bietet keine Gewähr für Qualität und Inhalt der Elternbildungsanlässe. Die Verantwortung dafür liegt bei den Veranstaltern.

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter elternbildung.sg.ch/Veranstaltungskalender



April

Essbare Wildpflanzen – Povernahrung für die ganze Familie alle

Sa, 29. April
10.00–ca. 12.00 Uhr
Waldlehrpfad Kaltbrunn,
beim Unterstand,
8722 Kaltbrunn

Möchten Sie das Immunsystem der Familie stärken und voller Energie in den Frühling starten? Lust auf einen grünen Smoothie zum Frühstück oder feine Brennesselknöpfli zum Zmittag?

Priska von Aarburg,
Physiotherapeutin

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Elternraum Benken Kaltbrunn, Simone Iseli, 079 479 42 17, info@elternraum-bk.ch, www.elternraum-bk.ch

Juni

«Wege aus der Brüllfalle», die Kinder tun, WAS wir wollen 0–4, 4–8, 8–12

Mi, 7. und 14. Juni
19.30–21.30 Uhr
Online

Erleben Sie im Alltag Situationen, wo Sie immer lauter und lauter werden? Mit dem Film «Wege aus der Brüllfalle» reflektieren Sie gewisse Alltagssituationen, warum Kinder taub und Sie immer lauter werden. Wie Kinder ticken und Sie als Eltern einen gelassenen Alltag entwickeln und fördern können.

Margrith Lenz,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin CAS, Schulsozial-
arbeiterin CAS

Kosten: Einzelpersonen Fr. 79.–,
Paare Fr. 139.–. Bei knappem Budget kann eine Kurskostenreduktion angefragt werden.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Organisation MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, margrith.lenz@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

September

Tagesworkshop Ressourcen und Widerstandskraft stärken alle

Sa, 30. September
9.00–17.00 Uhr
Naturraum in näherer Um-
gebung – wird noch bekannt
gegeben, 8722 Kaltbrunn

Wir widmen uns unserer inneren Stärke (Resilienz). Sie hilft uns, herausfordernde Situationen erfolgreich zu meistern. Resilienz kann auch als Immunsystem der Seele bezeichnet werden.

PlanoAlto, Denise Häfliger,
Erlebnispädagogin

Kosten: Fr. 30.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Elternraum Benken Kaltbrunn, Simone Iseli, 079 479 42 17, info@elternraum-bk.ch, www.elternraum-bk.ch

November

St.Galler Forum alle

Sa, 11. November
9.30–16.00 Uhr
Fürstenlandsaal,
Bahnhofstrasse 29,
9200 Gossau

Weiterbildungstag für Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen.

folgt

Kosten: Einzelpersonen Fr. 50.–,
Paartarif Fr. 90.–, inkl. Verpflegung.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Koordinationsstelle Elternbildung, www.elternbildung.sg.ch, elternbildung@sg.ch

ganzes Jahr

Schenk mir eine Geschichte – Family Literacy 0–4

**1. Januar bis
31. Dezember**
Verschiedene Durch-
führungsorte im Kanton
St.Gallen

Eltern und ihre Kinder im Vorschulalter sind zu regelmässigen Geschichtenstunden in ihrer Herkunftssprache eingeladen. Es werden Bilderbücher vorgelesen und es wird mit Versen und Liedern gespielt – und vieles mehr.

Leseanimatorinnen,
ausgebildet durch das
Schweizerische Institut für
Kinder- und Jugendmedien
(SIKJM)

Kosten: keine.
Anmeldung: nicht erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Verschiedene Anbieter. Auskunft durch: Regionale Fachstellen Integration, Auskunft zum Projekt des SIKJM: Gina Domeniconi, gina.domeniconi@sikjm.ch, www.integration.sg.ch/rfi, www.sikjm.ch/smeg

Spielgruppenleiter*in 0–4

**Start Wangs: 12. Januar
Start St.Gallen: 4. März
Start Weesen: 6. Mai**
NEU 2024 Lehrgang
im Grünen in Lütisburg
13 Kurstage à 8 Stunden
(9.00–17.00 Uhr) aufgegliedert
über ein Jahr

Wertvolle Grundlagen für den erfolgreichen Umgang mit kleinen Kindern. In einer pragmatischen und offenen Atmosphäre erwirbt man das nötige Fachwissen. Der Lehrgang ermöglicht, die Leitung einer Spielgruppe zu übernehmen.

ausbildung kid

Kosten: Fr. 1860.–.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: ausbildung kid, Nadja Hochreutener, 076 391 12 27, dialog@ausbildung-kid.ch, www.ausbildung-kid.ch

Familien Meditations Oase alle

**Di, 17. Januar, Do,
16. Februar, Di, 21. März,
Do, 20. April, Mi, 17. Mai,
Do, 15. Juni, Do, 17. August,
Di, 19. September,
Do, 19. Oktober,
Mi, 15. November,
Mi, 13. Dezember**
20.00 bis 20.45 Uhr
Online

Wie ist es möglich, den Alltag so zu gestalten, dass sich alle wohlfühlen und jedes Familienmitglied SICH sein kann? Am Elterntreff werden die Werte von J. Juul vermittelt und es gibt Raum, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Margrith Lenz,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin CAS, Schulsozial-
arbeiterin CAS, Fachfrau für
med. Entspannungsverfah-
ren, dipl. HeartMath-Coach
und Trainerin, Meditations-
coach und Teacherin

Kosten: keine – freiwillige Beteiligung.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Organisation MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, margrith.lenz@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

Jugendliche in der Berufswahl begleiten – Elternworkshop 12+

**Mi, 25. Januar
Di, 7. Februar**
19.00–21.00 Uhr
Berufs- und Laufbahn-
beratung Sarganserland,
Bahnhofstrasse 3,
7320 Sargans

Der Workshop richtet sich vor allem an Eltern der 1. Oberstufe, welche ihr Kind in der Berufs- und Schulwahl begleiten und unterstützen möchten. Fahrplan – eBIZ – schnell informiert – Lehre oder Schule? – Herausforderungen

Team der Berufs- und
Laufbahnberatung Sargan-
serland

Kosten: keine.
Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Berufs- und Laufbahnberatung Sarganserland, Sekretariat, 058 229 86 86, info.blbsarganserland@sg.ch, www.berufsberatung.sg.ch

Wut, Frust und Trotz! Umgang mit Emotionen, Aggressionen alle

**Do, 23. Februar,
Di, 2. Mai,
Mi, 6. September**
Online

Emotionen und Gefühle sind eine Sprache. Sie gehören zur persönlichen Entwicklung. Wir gehen der Entwicklung der Gefühle und Emotionen auf die Spur und Sie erhalten Kompetenzen, wie Kinder auf diesem Weg begleitet werden können.

Margrith Lenz,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin CAS, Schulsozial-
arbeiterin CAS, Fachfrau für
med. Entspannungsverfah-
ren, dipl. HeartMath-Coach
und Trainerin, Meditations-
coach und Teacherin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 25.–,
Paare Fr. 39.–. Bei knappem Budget kann eine Kurskostenreduktion angefragt werden. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Organisation MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

Elternkraft – Kinderkraft – Familienkraft (– Resilienz) alle

**Do, 2. März, Mi, 24. Mai,
Di, 12. September,
Mo, 6. November**
19.30–21.30 Uhr
Online

Die innere Kraft ist die Ressource zur Förderung eines gelassenen Erziehungsalltags. In einer Einführung erfahren Sie, wie Sie Ihre Stressregulation für sich und mit den Kindern aktivieren können und zur Resilienz finden.

Margrith Lenz,
Eltern- und Erwachsenen-
bildnerin CAS, Schulsozial-
arbeiterin CAS, Fachfrau für
med. Entspannungsverfah-
ren, dipl. HeartMath-Coach
und Trainerin, Meditations-
coach und Teacherin

Kosten: Einzelpersonen Fr. 25.–,
zwei Personen aus dem gleichen Haushalt Fr. 39.–. Bei knappem Budget kann eine Kurskostenreduktion angefragt werden. Anmeldung: erforderlich.
Veranstalter/Auskunft: Organisation MUBE, Margrith Lenz, 076 411 78 18, info@berufeltern.ch, www.berufeltern.ch

Mein Kind, mein Handy und ich. Digitale Medien und Kleinkinderhände 0–4, 4–8

Di, 7. März
19.00–22.00 Uhr
Mi, 30. August
19.00–22.00 Uhr
Online

Wirkung digitaler Medien auf die kindliche Entwicklung. Wo liegen Gefahren, z. B. Sucht, Machtkampf, Konzentrationsverlust? Wir suchen Möglichkeiten, um Pausen im Alltag einzubauen, ohne auf digitale Helfer zurückgreifen zu müssen.

Annette v. Schulthess-Mettler,
Kommunikationstrainerin,
Erwachsenenbildnerin
SVEB I, NDK Dramatherapie

Kosten: Fr. 60.– pro Person,
inkl. Material, Fr. 105.– pro Paar.
Anmeldung: bis 28.02.2023.
Veranstalter/Auskunft: Annettes Kom-
munikationstraining: achtsam, bewusst,
klar, Annette v. Schulthess, 071 277 87 10,
annette.schulthess@bluewin.ch,
www.beyondwords.ch