

**Kostenfreier\***  
**STÄRKE Elternkurs**  
**in Rauenberg**

**AB 16. OKTOBER 2023**  
**IN RAUENBERG**  
**5 TERMINE À 1,5 STUNDEN**



## **Surviving the digital Puberty Apocalypse** **(Die digitale Pubertäts-Apokalypse überleben)**

- Teenager, Technik und Terror im Netz als Elternteil unbeschadet überstehen-

In der digitalen Ära stehen Eltern von Teenagern vor völlig neuen Herausforderungen. Unser Elternbildungskurs richtet sich an Eltern von Teenagern, die intensiv Smartphones, Tablets, Apps und Internet nutzen und bietet Schlüsselstrategien, um mit den Hürden der Pubertät im digitalen Zeitalter umzugehen und Ihren Teenager sicher und selbstbewusst zu begleiten. Tauchen Sie mit uns in eine Welt des Verstehens, Schutzes und der Stärkung Ihrer Familie ein!

### **PUBERTÄT 2.0: STARK UND SICHER IM DIGITALEN UMFELD!**

#### **KURSinHALT**

- Förderung von sozialer Kompetenz, Selbstbewusstsein und Kommunikationsmethoden
- Verständnis der Pubertätsphasen und Gehirnentwicklungen bei Teenagern
- Cybermobbing: Erkennung, Prävention und rechtliche Aspekte
- Medienkompetenz: Sicherer Umgang und Regelungen für digitale Medien im Haushalt

#### **KURsABLAUF**

- Tag 1: Einführung, Kommunikation mit Teenagern, Resilienz
- Tag 2: Selbstbewusstsein in der Pubertät, Gehirnentwicklungen, Familienbindung
- Tag 3: Diskussion, Einführung zu Cybermobbing, Unterscheidungen und Folgen
- Tag 4: Rechtliches zu Cybermobbing, Apps & Spiele, Privatsphäre
- Tag 5: Umgang mit Infos, Bewältigung von Cybermobbing, Digitale Familienregeln

#### **KOSTEN UND ANMELDUNG**

Alle Eltern sind herzlich dazu eingeladen, an diesem für Sie kostenfreien (durch das Landesprogramm STÄRKE finanzierten) Kurs teilzunehmen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, andere Eltern kennenzulernen und sich in lockerer Atmosphäre auszutauschen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt! Eine Anmeldung ist daher zwingend notwendig. Wir freuen uns auf Sie!



**Referentin:** Verena Müller

- Selbstbehauptungs- & Resilienz-Trainerin
- Kinder- & Jugend-Coach
- Cybermobbing-Expertin
- Projektmanagerin im Bereich Softwareentwicklung & IT

**Verbindliche Anmeldung über [info@drachenstark-coaching.de](mailto:info@drachenstark-coaching.de)**

Weiterführende Informationen zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Anmelde-möglichkeiten finden Sie auch auf unserer Website.



**Drachenstark-Coaching**  
eine Initiative der Müller-Hoch2 OHG  
Otterstädter Straße 8  
68775 Ketsch

0174/5372452  
[info@drachenstark-coaching.de](mailto:info@drachenstark-coaching.de)  
[www.Drachenstark-Coaching.de](http://www.Drachenstark-Coaching.de)



# Surviving the digital Puberty Apocalypse

## (Die digitale Pubertäts-Apokalypse überleben)

- Teenager, Technik & Terror im Netz unbeschadet überstehen-



In der digitalen Ära stehen Eltern von Teenagern vor völlig neuen Herausforderungen.

Unser kostenfreier\* STÄRKE Elternbildungskurs bietet Ihnen Strategien, um mit den Hürden der Pubertät im digitalen Zeitalter umzugehen und Ihren Teenager sicher und selbstbewusst zu begleiten.

Tauchen Sie mit uns in eine Welt des Verstehens, Schutzes und der Stärkung Ihrer Familie ein!  
Mit freundlicher Unterstützung von: **8chtsam** e.V.

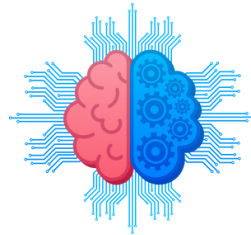
### Kursinhalte:



Förderung von sozialer Kompetenz, Selbstbewusstsein & Kommunikations-Methoden für ein harmonischeres Miteinander



Cybermobbing: Erkennung, Prävention und rechtliche Aspekte



Verständnis der Pubertätsphasen und der Gehirnentwicklungen bei Teenagern und wie wir damit umgehen können



Medienkompetenz: Sicherer Umgang und Regelungen für digitale Medien im Haushalt

### TERMINE

*Save the date!*

Die Termine finden jeweils montags in der Zeit von

**18:30 - 20:00 Uhr**

statt.

**16., 23. & 30. Okt.  
06. & 20 Nov.**

**Ort: Rauenberg**

Weiterführende Informationen zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Website.



**Verbindliche Anmeldung über:  
info@drachenstark-coaching.de**

