



04. November 2023 · Zürich
Wiederholung: 11. November 2023 · Zürich

Elterntag: Selbstfürsorge im Familiensystem



Liebe Eltern

Manchmal fühlt es sich so an, als ob der Tag zu wenige Stunden hat. Kennen Sie das? Als Mutter oder Vater ist es zuweilen schwierig bis unmöglich, auf alle Bedürfnisse einzugehen ohne dabei die eigenen zu vernachlässigen und ohne sich aus den Augen zu verlieren. Dies trifft verstärkt auf Familien mit beeinträchtigten Kindern zu.

An diesem Elterntag werden wir vertieft auf die Thematik Selbstfürsorge eingehen und dabei auch den Fokus auf die Familie legen. Denn nur wer sich um sich selbst kümmert, kann sich auch um andere kümmern. Unsere Kursleiterin, Sarah Satir, wird Denkanstösse und praxisnahe Techniken vorstellen, die sich gut im noch so hektischen Alltag umzusetzen lassen. Ebenso soll genug Raum und Zeit sein, damit sich die Eltern austauschen können.

Dieser Elterntag richtet sich ausschliesslich an Eltern von beeinträchtigten Kindern.

Die Tagung wird in Zusammenarbeit mit der **Vereinigung Dravet Syndrom Schweiz**, dem **Angelman Verein Schweiz** und dem **Elternverein Hilfe für hirnv verletzte Kinder hiki** veranstaltet.

Derselbe Elterntag wird ebenso am 11. November 2023 durchgeführt. Das Programm ist identisch.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!



Online-Anmeldung auf
www.epi-suisse.ch/veranstaltungen

Themen

Wie können Eltern ihre Resilienz stärken?

Wo sind meine Ressourcen?

Wie können Sie sich kleine Inseln im Alltag schaffen und auftanken?

Kennenlernen und verstehen von einfachen Strategien zur Stressreduktion und Stärkung der Selbstfürsorge im Alltag

Programm

Samstag, 04.11.2023

Samstag, 11.11.2023

10.00 - 10.15 Uhr	Begrüssung
10.15 - 12.30	Theoretischer Input und anschliessend Arbeit in Kleingruppen
12.30 - 13.30	Gemeinsames Mittagessen (Catering vor Ort)
13.30 - 16.00 Uhr	Arbeit im Plenum und in Kleingruppen
16 Uhr	Ende der Veranstaltung

Ein gemeinsames Projekt von:



Datum	Samstag, 04. November 2023, 10 bis 16 Uhr Wiederholung: 11. November 2023, 10 bis 16 Uhr
Ort	Raum68, neben sphères Hardturmstrasse 68 8005 Zürich Telefon 044 440 66 22
Referentin	Sara Satir Coach und Supervisorin mit eigener Praxis in Winterhur (Satir Coaching), Seminarleiterin und Kolumnistin Mutter von zwei Kinder, davon ein erwachsener Sohn mit Behinderung
Kosten	CHF 35.00 pro Person (inkl. Mittagessen und Getränke) CHF 70 für Nicht-Mitglieder Bitte nehmen Sie bei Finanzierungsproblemen mit uns Kontakt auf.
Anmeldung	Telefonisch unter 043 488 68 80 per Mail via info@epi-suisse.ch Internet: www.epi-suisse.ch/veranstaltungen Die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt. Berücksichtigt wird das Eingangsdatum der Anmeldung.
Anreise	Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: In Gehdistanz zu den Tramhaltestellen „Zürich Förlibuckstrasse“ oder „Escher-Wyss-Platz“
Organisation und Auskünfte	Epi-Suisse, Seefeldstrasse 84, 8008 Zürich T 043 488 68 80 info@epi-suisse.ch , www.epi-suisse.ch

Mit freundlicher Unterstützung von:



Inspired by patients.
Driven by science.