**Die Weiterbildungs-Module**

**Modul 1:** **Der Coach und seine Haltung**

In diesem Einführungsmodul werden Sie angeleitet, sich als angehender ElternKompetenzCoach mit Ihrem eigenen Wertesystem, Ihren individuellen Glaubenssätzen, auch was die Elternrolle betrifft, sowie Ihrer Vision für Ihre Coaching-Tätigkeit auseinanderzusetzen, die sich grundlegend auf Ihre Arbeit mit Eltern / Erziehungsberechtigten auswirken können. Sie lernen Techniken kennen, mit denen Sie verhindern können, dass Sie sich als Coach für Eltern beim Anstreben einer wohltuenden Wirksamkeit Ihrer Tätigkeit auf unterschiedlichen Ebenen selbst boykottieren. Zudem trainieren Sie die Fähigkeit, während Ihrer Coaching-Sitzungen mit Ihren Klienten empathisch agieren und zugleich ganz bei sich bleiben zu können.

**Modul 2:** **Entspannungsverfahren zur Förderung des Elternwohls**

In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie mit Eltern ganz unterschiedliche Entspannungsverfahren in Ruhe und Bewegung einüben können. Von diesen Regenerierungs- und Aktivierungstechniken können Eltern im Sinne einer kräftespendenden Selbstfürsorge sehr profitieren, so dass sie familiäre Alltagssituationen gelassener und mit mehr Geduld meistern können. Zu den vermittelten Entspannungstechniken gehören auch solche, die sich für die gemeinsame Nutzung durch Eltern und Kinder anbieten.

**Modul 3:** **Stressbewältigungstechniken / Resilienzstärkung für Eltern**

Dieses Modul vermittelt Ihnen neben den theoretischen Grundlagen zur Entstehung und zu Auswirkungen von Stress sowie zu Stressanalyse-Instrumenten einen 1. Hilfe-Koffer mit Blitzentspannungstechniken und resilienzstärkende Methoden sowie Werkzeuge zum nachhaltig entspannteren Umgang mit Stresssituationen. Sie lernen als ElternKompetenzCoach erziehungsberechtigte Erwachsene gezielt dabei zu unterstützen, sich individueller Triggerpunkte bewusst zu werden und durch einen souveräneren Umgang mit schwierigen Emotionen zu einer wirksamen Impulskontrolle zu gelangen. Die Kenntnis über hilfreiche Stressbewältigungsmaßnahmen verhilft Eltern zu einer entwicklungsförderlichen Eltern-Kind-Beziehung sowie einer liebevollen Beziehung der Erwachsenen zu sich selbst.

**Modul 4:** **Die Gestaltung der Eltern-Kind-Beziehung**

Dieses Modul vermittelt Ihnen als angehendem ElternKompetenzCoach eine Vielzahl von ganz unterschiedlichen Methoden, mit denen Eltern gezielt eine wohltuende Verbindung zu ihrem Kind aufbauen und erhalten können. Eine vertrauensvolle und verlässliche Eltern-Kind-Beziehung ist eine wesentliche Basis für ein gelingendes Familienleben. Auf vielseitige Weise können Eltern kooperatives Verhalten fördern, die Bindung zwischen Eltern und Kind kräftigen und die Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes auf liebevolle Weise unterstützen. Als ElternKompetenzCoach lernen Sie, Eltern durch ein Angebot von Methoden dabei zu unterstützen, ihre eigenen Beziehungsmuster zu reflektieren und die Qualität ihres Zuhörens und Interagierens mit dem Kind zu intensivieren. Indem Eltern Impulse erfahren, wie sie ganz beim Kind und gleichzeitig auch bei sich bleiben können, kann ein entwicklungsförderndes Miteinander und eine innige Beziehung der Eltern zu ihrem inneren und äußeren Kind gedeihen.

**Modul 5:** **Wertschätzende und klare Kommunikation in der Familie**

Ein wesentlicher Aspekt für die Entwicklung und den Erhalt einer positiven Familienkultur ist die zwischen den Familienmitgliedern gelebte Kommunikation. Oftmals lassen sich für Eltern und ihre Kinder zwischenmenschliche Prozesse verbessern, dadurch dass Sie als Coach Eltern positive Kommunikationsregeln vermitteln und mit ihnen die kommunikativen Verhaltensweisen herausarbeiten, die Eltern im Austausch mit ihren Kindern möglichst vermeiden sollten. Sie erfahren zudem wie sie Eltern gezielt dabei unterstützen können, sich auf der Basis neurologischer Erkenntnisse eine kindgerechte Sprache anzueignen, das passende Timing für Gespräche zu wählen sowie die Qualität ihres Zuhörens zu verbessern.

**Modul 6:** **Familienkonflikte lösen**

Als zukünftiger ElternKompetenzCoach lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Eltern helfen, ihr Konfliktverhalten zu reflektieren und im Sinne eines entspannteren Familienlebens zu optimieren. Dazu gehören auch Techniken, mit denen Eltern ihren eigenen inneren Konflikten wohltuend begegnen und bestehende Konflikte leichter lösen können. In diesem Modul erlernen Sie Strategien und Methoden, mit denen Eltern das eigene Konfliktverhalten sowie das ihrer Kinder gezielt positiv beeinflussen können. Durch ein beziehungserhaltendes Eltern-Konfliktlösungs-Vorbild dürfen Kinder lernen, auf faire, empathische und klare Art die eigene Meinung sowie die persönlichen Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und auch die des Konfliktpartners anzuhören.

**Modul 7:** **Vereinbarungen und Regeln in der Familie**

Dieses Modul vermittelt Ihnen gezielte Übungen, durch die Eltern trainieren können, wie sie in der Familie klar und friedlich dafür sorgen können, dass Kinder gesetzte Regeln einhalten. Zugleich lernen Sie, welche Methoden Sie Eltern vermitteln können, damit in der Familie zusammen mit den Kindern motivierende Vereinbarungen getroffen werden können, die den Bedürfnissen und Werten aller Beteiligter gerecht werden. Sie bereiten sich darauf vor, mit Eltern gezielt Gestaltungsmöglichkeiten von Grenzvereinbarungen zu entwickeln sowie ihnen klares und zugleich empathisches Begleiten ihrer Kinder zu ermöglichen, wenn diese faire und sinnvolle Konsequenzen bei Regelverstößen erleben.

.

**Modul 8: Stärkung der elterlichen Selbstfürsorge / Selbstfreundlicher Umgang mit dem Erwartungsdruck an die Elternrolle**

Oftmals leiden Eltern unter einem starken inneren/äußeren Erwartungsdruck. Sie erleben Versagens- und Verlustängste, Schuldgefühle für zu wenig qualitativ verbrachte Zeit mit den Kindern, Schamgefühle für verbale Ausraster, Ohnmachtsgefühle in Krisenzeiten. Nicht nur in den derzeitigen Pandemiezeiten fühlen sich Eltern häufig überfordert durch eine Anhäufung an Anforderungen, die sie bestmöglich zu erfüllen versuchen. Neben der Vater- und Mutterrolle sind Eltern oft auch Nachhilfelehrer, Motivationstrainerin, Seelsorger, Mentorin, Krankenpfleger, Reinigungskraft, Mutmacher, um nur einige Rollen zu nennen. Als ElternKompetenzCoach helfen Sie Eltern eine Eltern-Vision zu entwerfen, die ihren Selbstwert stärkt und ihnen Kraft gibt, den Familienalltag mit all seinen körperlichen, emotionalen und mentalen Herausforderungen souveräner zu meistern. Sie lernen wie Eltern ihre Eltern-Vision mit der eigenen Identität, den persönlichen Werten und individuellen Fähigkeiten so in Einklang bringen, dass die Elternrolle wieder als erfüllend und zugleich stärkend erlebt werden kann.

**Modul 9: Konstruktiver Umgang mit Widerständen / Motivationsstrategien**

In diesem Modul geht es um unterschiedlichen Motivationsmuster bei Eltern und Kindern und um Strategien, wie sich Widerstände zielfördernd aufgreifen und konstruktiv verwandeln lassen. Mit diesen Kenntnissen geben Sie Eltern die Chance, ganz gezielt auf ihre Kinder einzugehen. Mithilfe der in diesem Modul erworbenen Techniken können Sie Eltern in ihrer Fähigkeit stärken, ein echtes Interesse für die Gründe hinter abblockendem Verhalten von Kindern und auch bei sich selbst zu entwickeln. Sie zeigen Eltern, wie sich Ziele erfolgreich verwirklichen und lösungsorientiert dort neue Wege öffnen lassen, wo sich Eltern und Kindern oft selbst im Wege stehen.

**Modul 10: Mehr Lebensfreude im Eltern-Kind-Alltag**

Nicht selten werden in Familien die Probleme des Alltags so in den Fokus genommen, dass sie freudvolle Erfahrungen überlagern oder verhindern. Gerade in diesen Zeiten, in denen in vielen Familien durch die Auswirkungen der Pandemie noch mehr Spannungsfelder als zuvor entstanden sind, ist es wichtig, aktiv einen wohltuenden Ausgleich zu den negativ erlebten Aspekten des Alltags zu schaffen. Als Coach erhalten Sie die Möglichkeit, Eltern gezielt Techniken an die Hand zu geben, mit denen die Freude bewusst Raum im Leben der Eltern und auch im Zusammenleben mit den Kindern bekommt. Anhand von leicht in den Familienalltag zu integrierenden Methoden können Eltern wirksam für eine harmonischere und fröhlichere Atmosphäre Zuhause sorgen.

**Modul 11:** **Wege in die Selbständigkeit als ElternKompetenzCoach / Selbstmarketing**

Als angehender Coach lernen Sie in diesem Modul die Möglichkeiten kennen, wie Sie sich mit Ihrer Tätigkeit als ElternKompetenzCoach eine selbständige Praxis aufbauen und/oder sich mit Ihrer neugewonnenen Qualifizierung und Kompetenz als effektive Ergänzung zu Ihrem bereits bestehenden Berufsfeld positionieren können.

**Modul 12:** **Gestaltung und Präsentation einer Coaching-Sitzung mit Eltern / einer Eltern-(Kinder-)Seminareinheit**

Im Rahmen dieses abschließenden Prüfungs-Moduls wenden Sie die zuvor erworbenen Vorgehensweisen zur didaktischen und methodischen Gestaltung einer Coaching-Sitzung bzw. eines Coaching-Seminars an, indem Sie eine Seminareinheit zu einem der Modul-Themen entwerfen und auch in der Praxis durchführen. Sie erhalten zudem ein differenziertes Feedback zu Ihrem schriftlich ausgearbeiteten Konzept und dessen Umsetzung.