



LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Alle Seminare sind kostenlos!

Es gilt die aktuelle Corona VO und Corona VO FamBi/ FH.
Sollten keine Präsenzveranstaltungen möglich sein, finden die Seminare ONLINE statt.

Anmeldung zum Seminar telefonisch oder per Email.

Landratsamt Ludwigsburg

Hilfen für Alleinerziehende

71638 Ludwigsburg

Dienststelle: **Hindenburgstr. 40**

Zimmer: 518 in der 5. Ebene

Telefon: 07141/144-42781 und 07141/144-42725

07141/144/43199 (Sekretariat)

Fax: 07141/144-59974

Mail: Sonja.Ohren@landkreis-ludwigsburg.de

Elke.Gohl@landkreis-ludwigsburg.de

Internet: www.landkreis-ludwigsburg.de

Wir bieten Ihnen außerdem telefonische und persönliche Beratung an. Montags ist zudem **Offene Sprechstunde** von 9 – 11 Uhr (ohne Termin). **Aktuell ist die Offene Sprechstunde nicht geöffnet.**

Stand: 27.07.2021

Hilfen für Alleinerziehende



Seminarprogramm für Alleinerziehende Herbst 2021

Präsenz ggf. Online



alleinerziehende@landkreis-ludwigsburg.de

Selbst- Empowerment

Dienstag, den 05.10.2021, 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, Raum 400

Referentin: Frau Beatrice Ensinger, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Naturheilkunde

Viele unserer Gedanken sind uns nicht bewusst, aber sie beeinflussen unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unsere Handlungen. Alltag, Stress, Sorgen, überholte Wertvorstellungen und seelische Verletzungen hindern uns, Verborgenes im Licht zu betrachten und zu nutzen.

An diesem Nachmittag möchte ich Ihnen Erkenntnisse und Anleitungen vermitteln, die der Entfaltung des eigenen Potentials und der Umsetzung im Alltag dienen. Ziel ist es, freier zu werden und das Leben wieder ins Fließen zu bringen. Selbst-Empowerment erweitert den geistigen Horizont und stärkt das Selbstbewusstsein.

In diesem Seminar geht es um Sie, denn nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie dies auch auf Ihr(e) Kind (er) übertragen.

Das „A“ und „O“ = Zeitmanagement – so gelingt mir der Spagat zwischen Kind(er), Beruf und Haushalt

Dienstag, den 16.11.2021, 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, Raum 400

Referentin: Frau Sonja Ohren, Dipl. Sozialpädagogin, Landratsamt LB

Fühlen Sie sich manchmal wie ein Hamster im Hamsterrad? Vieles wächst ihnen über den Kopf? Dann sind Sie bei diesem Seminar genau richtig. Es gilt die vorhandene Zeit im Alltag/ der Woche perfekt zu nutzen, um seine TO DO's zu erledigen. U.a. können verschiedene Pläne, wie Einkauf-/ Putz- und Wochenplan dabei eine gute Unterstützung sein, auch die Kinder können für manche Aufgaben miteinbezogen werden (je nach Alter).

Bereits vor Seminarbeginn erhalten Sie diverse Unterlagen 😊

Fernseher, Handy, Onlinespiele & Co

→ Wege zur Reduzierung

Für Alleinerziehende mit Kindern im Kleinkindalter bis ins Jugendalter

Dienstag, 07.12.2021, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, Raum 400

Referentin: Frau Johanna Schwarz, Psychologin in der Psychologischen Beratungsstelle im Landratsamt Ludwigsburg

Wie schaffe ich es das Medienverhalten meines Kindes nach Corona gut zu regeln?

- Wege aufzeigen, wie eine gute Regelung zu schaffen ist
- Vereinbarungen zwischen Kind(er) und Mama
- Angemessene Zeiten klären für Kinder jeden Alters
- Individuell schauen, was auch realistisch und umsetzbar ist
- Eigenes Medienverhalten reflektieren

Ihre individuellen Fragen dürfen Sie gerne mit einbringen

Veranstaltungshinweise der Fachstelle

Es gilt die aktuelle Corona VO und Corona VO FamBi/FH, daher werden unsere Offenen Treffs ggf. Online über MS Teams angeboten.

Bitte erkundigen Sie sich bei uns!

„Kaffee Frieda“

26.08., 09.09., 23.09., 07.10., 21.10., 18.11., 02.12. und 16.12.2021

„Offener Treffpunkt für Alleinerziehende mit Kindern im Alter ab 10 Jahren“

19.10. und 14.12.2021; 18.01., 15.03., 10.05., 12.07., 25.10. und 13.12.2022