

## Anmeldetalon

Vorname/  
Name .....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

Telefon p .....

Mobile .....

Email .....

Bei Kurswahl bitte Schulstufe Ihres Kindes/Ihrer Kinder beachten.  
Gewünschter Kurs (Kurs-Nummer siehe Vorderseite)

### Mobbing, Kurse 1 – 6

### Stress, Kurse 7 - 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sie können sich auch für beide Themen anmelden

Ihre Kursanmeldung wird bestätigt

.....  
Datum

.....  
Unterschrift

**Anmeldeschluss:**  
Freitag, 16. Oktober 2009

## STARKE ELTERN STÄRKEN KINDER

Zwei Kurse zu den Themen „Mobbing“ und „Stress“ für Eltern von Kindern der Stufen

- Kindergarten bis 4. Klasse
- 5. bis 9. Klasse (Mittel- und Oberstufe)

Durch Kurzinputs, Austausch und praktische Übungen erhalten Eltern Informationen, Anregungen und mehr Sicherheit im Umgang mit Mobbing und Stress. Die Kurse bieten einen Rahmen, um eigene Fragen und Anliegen mit anderen Eltern zu diskutieren.

### Kurs 1

## Plagen, Mobbing in der Schule... auch Eltern können etwas dagegen tun

Plagen, beschimpfen, auslachen, mobben... eine wiederkehrende Herausforderung für Kinder und Eltern.

- Wie erkenne ich Mobbing?
- Welche Folgen hat Mobbing?
- Wie stärke ich mein Kind, damit es nicht mobbt oder gemobbt wird?
- Was kann ich konkret tun, wenn mein Kind gemobbt wird?

### Kurs 2

## Mit Stress umgehen - im Gleichgewicht bleiben

„So ein Stress“, „stress mich nicht“, „keine Zeit, ich bin im Stress“ - wer kennt solche Aussagen nicht? Stress ist ein herausfordernder Balanceakt für Kinder und Eltern.

- Was löst Stress aus?
- Welche Folgen hat Stress?
- Welche Strategien wirken gegen Stress?
- Wie erlebe ich selber Stress? Wie gehe ich damit um?
- Wie stärke ich mein Kind, damit es mit Stress umgehen kann?

Durch Kurzinputs erhalten Eltern wichtige Informationen. Die Kurse bieten einen geeigneten Rahmen, um eigene Fragen und Anliegen mit anderen Eltern zu diskutieren.

**Gesundheitsdienst der  
Stadt Bern**



**Berner Gesundheit  
Santé bernoise**



## Kursdaten

Abendkurse werden auf zwei Termine verteilt.

**Anmeldeschluss:** Freitag, 16. Oktober 2009

Kurs Nr.	Stufe	Tages-/Abendkurs	Datum
1	Kindergarten bis 4. Klasse	Abendkurs Mobbing	Mo, 19. Okt. 2009 Mo, 26. Okt. 2009
2	Kindergarten bis 4. Klasse	Tageskurs Mobbing	Sa, 7. Nov. 2009
3	5. bis 9. Klasse	Abendkurs Mobbing	Mo, 9. Nov. 2009 Mo, 16. Nov. 2009
4	5. bis 9. Klasse	Tageskurs Mobbing	Sa, 5. Dez. 2009
5	Kindergarten bis 4. Klasse	Abendkurs Mobbing	Di, 12. Jan. 2010 Di, 19. Jan. 2010
6	5. bis 9. Klasse	Abendkurs Mobbing	Mi, 24. Feb. 2010 Mi, 3. März 2010
7	Kindergarten bis 4. Klasse	Abendkurs Stress	Mo, 23. Nov. 2009 Mo, 30. Nov. 2009
8	Kindergarten bis 4. Klasse	Tageskurs Stress	Sa, 28. Nov. 2009
9	Kindergarten bis 4. Klasse	Abendkurs Stress	Mi, 13. Jan. 2010 Mi, 20. Jan. 2010
10	5. bis 9. Klasse	Abendkurs Stress	Mo, 11. Jan. 2009 Mo, 18. Jan. 2009
11	5. bis 9. Klasse	Abendkurs Stress	Di, 16. Feb. 2010 Di, 23. Feb. 2010
12	5. bis 9. Klasse	Tageskurs Stress	Sa, 27. Febr. 2009

## Kurszeiten

Tageskurse: 9.00 bis 12.00 und 13.30 bis 16.30 Uhr

Abendkurse: 19.30 bis 22.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern; Schulungsraum, 1. Stock.

Anreise: Linie Nr. 9, Linie Nr. 19, oder Linie Nr. 28, jeweils bis Haltestelle Sulgenau, Linie 28 Haltestelle Monbijoubrücke.

## Veranstalter

Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Direktion für Bildung, Soziales und Sport

Email: [starke-eltern@bern.ch](mailto:starke-eltern@bern.ch)

Kurstelefon: 031 321 69 00 (Herr Hans Glauser)

[www.schulprojekte.bern.ch](http://www.schulprojekte.bern.ch)

## Kursleitung

Präventionsfachleute der Berner Gesundheit

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

## Kursplätze

Pro Kurs können maximal 16 Personen teilnehmen. Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge, wie sie bei uns eintreffen.

## Anmeldung

- Online: [www.gsd.kursanmeldung.ch](http://www.gsd.kursanmeldung.ch)
- Mit dem Talon auf der Rückseite an:  
Gesundheitsdienst der Stadt Bern  
Herr Hans Glauser, „Starke Eltern stärken Kinder“, Postfach 6262, 3001 Bern
- Telefonisch: 031 321 69 00, vom 14.9. bis 16.10.2009  
Montagtag bis Freitag 08.15 bis 11.45 Uhr

Ihre Anmeldung wird bestätigt.

Wenn der von Ihnen gewünschte Kurs ausgebucht ist, werden wir Sie in den nächsten noch freien Kurs einteilen und Ihnen diesen Vorschlag unterbreiten.

## Kosten

Die Kursteilnahme ist kostenlos.