

[www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)



**Kess**  
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert  
**erziehen**®

## **Kess-Kurs: „Abenteuer Pubertät“**

Ein Kurs für Eltern von Kindern zwischen 11 und 16 Jahren

### **Themen:**

- Veränderungen bei Jugendlichen wahrnehmen –  
Soziale Grundbedürfnisse achten
- Achtsamkeit für Jugendliche entwickeln –  
als Eltern Position beziehen
- Den Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken - Konflikte entschärfen
- Kompetenzen beim Jugendlichen sehen –  
Das Leben gestalten lassen

**Referentin:** Elisabeth Zielonka, Kess-Trainerin

**Caritaszentrum St. Elisabeth**  
**Rochusstraße 8, 55411 Bingen**



**Termine:** Do. 05.05., Do. 12.05., Do. 19.05., Mi. 25.05.  
und Do. 02.06.2022, jeweils 19:30 Uhr – 22:00 Uhr

**Anmeldungen** an das Kath. Bildungswerk Bistum Mainz  
Große Weißgasse 13, 55116 Mainz  
[bw.kess@bistum-mainz.de](mailto:bw.kess@bistum-mainz.de)



*Abenteuer Pubertät*