

**Krise?  
Unsicher?**  
Unsere Fachkräfte  
beraten und begleiten  
im schwierigen  
Familienalltag.

Wir beraten  
**kostenfrei,**  
**vertraulich** und  
kommen auf Wunsch  
zu den Familien  
nach Hause.

**Alles zu viel?**  
Unsere ehrenamtlichen  
Mitarbeiterinnen  
stehen Familien  
entlastend  
zur Seite.

Impressum: Texte: Stadt Kaufbeuren, Landkreis OAL - Foto Titel: Istockphoto.com/fairone - Grafik: Marketingagentur Tenambergen

Gefördert vom:  
Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen

kooperation mit  
aektiv.oal

Netzwerk frühe Kindheit  
**KoKi!**



**KoKi - Netzwerk frühe Kindheit**  
**im Landkreis Ostallgäu**  
Schwabensstraße 11 • 87616 Marktoberdorf  
Susanne Melsmer • Dipl. Sozialpädagogin (B.A.)  
Telefon: 08342 / 911-911  
koki@ira-oal.bayern.de  
**in der Stadt Kaufbeuren**  
Am Graben 3 • 87600 Kaufbeuren  
Elke Bergmann-Paulus • Dipl. Sozialpädagogin  
Telefon: 08341 / 437-399  
Martina Burger • Dipl. Sozialpädagogin  
Telefon: 08341 / 437-402  
koki@kaufbeuren.de



Kaufbeuren



Landkreis  
Ostallgäu

# KOKI FORTBILDUNGSREIHE 2023

[www.kaufbeuren.de/koki](http://www.kaufbeuren.de/koki)  
[www.familie-ostallgaeu.de](http://www.familie-ostallgaeu.de)



Beratung • Begleitung • Unterstützung

## „Pass auf Dich auf!“

Selbstfürsorge, weniger Stress, sei achtsam im Alltag und Berufsleben

**29.03.2023 14-17 Uhr**

### 14:00 Uhr Teil 1:

Was ist Achtsamkeit im neurowissenschaftlichen Sinne? Was machen Tun- und Sein-Modus mit uns? Wie sind die Auswirkungen auf unser Nervensystem und damit auf unser Stressempfinden?

Wir lernen Basisübungen kennen: Bodyscan, Atem, Essen, Gehen

**30 Minuten Pause und Austausch**

### Teil 2:

Techniken des Einflusses:

Was sind meine Stressfaktoren?

Wie gehe ich mit Gedankenflut um?

Was bedeutet Distanzierung in der Achtsamkeit? Wie funktioniert achtsame Kommunikation?

Informelle Übungen zur Kommunikation, Dankbarkeitspraxis, Fokussierung, Bergmeditation

### Referentin:

Simone Schatz: Schauspielerin, HP Psychotherapie, Somatic Experien- cing, Yogalehrerin

### Veranstaltungsort:

Rathaus Kaufbeuren, historischer Sitzungssaal, Zi. 203 Altbau (2. OG) Kaiser-Max-Straße 1, Kaufbeuren

### Zielgruppe:

Fachkräfte aus dem Kinder- und Jugendhilfebereich und dem Gesundheitswesen

**Teilnehmerzahl:** unbegrenzt

## „Familien im inneren und äußeren Chaos“

HaushaltsOrganisationsTraining® (HOT®) ein systemischer Hilfeansatz der Familienpflege

**19.07.2023 10-13 Uhr**

### 10:00 Uhr Teil 1:

Chaos im Inneren verursacht Chaos im Äußeren. Werden anstehende Aufgaben des Alltags strukturiert gemeistert, wirkt sich dies positiv auf alle Ebenen des Familienlebens aus. Hier setzt das HOT® an.

Es werden der Ablauf, die Ziele und die Möglichkeiten der Veränderung vorgestellt, sowie die Zusammenarbeit mit weiteren Kooperationspartnern.

**30 Minuten Pause und Austausch**

### Teil 2:

Die Arbeitsweise von HOT® wird durch Beispiele aus der Praxis erläutert. Ebenso werden auftretende Schwierigkeiten und Erfolgsaussichten besprochen. Durch die Klärung auftretender Fragen und Zeit zum Austausch wird der Transfer in die eigene Arbeit hergestellt.

### Referentin:

Erika Kostroun: Diplom Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin (DGSF)

### Veranstaltungsort:

Landratsamt Ostallgäu, Saal Ostallgäu, Schwabenstraße 11, Marktoberdorf

### Zielgruppe:

Fachkräfte in der aufsuchenden Arbeit

**Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen

## „Bedürfnisse im Fokus“

Raus aus Schuldzuweisungen mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation

**18.10.2023 14-17 Uhr**

### 14:00 Uhr Teil 1:

Fachkräfte sind häufig mit einem Denken in Schuldzuweisungen konfrontiert: Alle anderen sind schuld... nur nicht ich.

Der Ansatz der GFK hat hier einiges zu bieten, was uns aus der Schuld-Falle in die Selbstverantwortung helfen kann.

Beleuchtet wird: Was ist Gewaltfreie Kommunikation? Welche Ursachen von Missverständnissen und Streit identifiziert die GFK? Welche Angebote für eine konstruktive Kommunikation + Konfliktbearbeitung macht die GFK?

**30 Minuten Pause und Austausch**

### Teil 2:

In Gruppenarbeiten erproben wir den Wechsel unserer Blickrichtung auf Bedürfnisse als wesentlichen Schritt hin zu einer konstruktiven Konfliktbearbeitung und gelungener Kommunikation.

### Referentin:

Sylvia Lustig: Diplom Soziologin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Autorin zu Konfliktbearbeitung und Kommunaler Konfliktberatung

### Veranstaltungsort:

Rathaus Kaufbeuren, historischer Sitzungssaal, Zi. 203 Altbau (2. OG) Kaiser-Max-Straße 1, Kaufbeuren

**Zielgruppe:** siehe erster Vortrag

**Teilnehmerzahl:** max. 50 Personen