

ELTERNKURS RESILIENZ 2.0

RESILIENZ STÄRKEN. FAMILIENALLTAG GESTALTEN.



Liebe Eltern,

Kinder stark durchs Leben zu begleiten, heißt auch, selbst sicher mit neuen Herausforderungen umzugehen.

Mit **Resilienz 2.0** bieten wir Ihnen ein vom BMBFSFJ gefördertes Kurskonzept, das Sie mit praktischen Impulsen für den Umgang mit Druck, Konflikten und den Herausforderungen der digitalen Lebenswelt unterstützt.

Alltagsnah. Verständlich. Direkt umsetzbar.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Darum geht es:



Resilienz im Familienalltag

Stress früher erkennen und handlungsfähig bleiben.



Gemeinsame Verantwortung

Absprachen treffen und Kindern Sicherheit geben.



Digitale Erziehung

Medien begleiten und klare Regeln entwickeln.

Termine & Ort

Gemeindebücherei Brühl
Ormessonstr. 3 in 68782 Brühl

Donnerstags • jeweils 09:00 bis 12:00 Uhr

15 Oktober
2026
09:00 bis 12:00 Uhr

22 Oktober
2026
09:00 bis 12:00 Uhr

05 November
2026
9:00 bis ca. 10:30 Uhr



Jetzt anmelden:

QR Code scannen oder unter
drachenstark-coaching.de/familien-resilienz/

DAS ERWARTET SIE:



Praktisch & alltagstauglich

Direkt umsetzbare
Impulse für zu Hause.



Austausch auf Augenhöhe

Erfahrungen teilen und
voneinander lernen.



Workbook & Transfer

Übungen, Reflexion und
Transfer in den Alltag.

Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf einen offenen Austausch und darauf, Ihnen praktische Impulse für einen starken und sicheren Familienalltag mitzugeben.



Herzliche Grüße
Dein Drachenstark-Team

Weitere Informationen



QR-Code scannen oder:
drachenstark-coaching.de/familien-resilienz
info@drachenstark-coaching.de

