



CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



CC BY 4.0 DEED
Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Schulungskurs für Mütter

- Netzwerken & Unterstützungssysteme-

Ziele des Workshops



- ✓ Verständnis zu Aufbau und Bedeutung von Netzwerken
- ✓ Erkennen von eigenen Unterstützungsquellen
- ✓ Netzwerken aktiv gestalten
- ✓ Förderung von Austausch unter Müttern/Familien

Was ist ein Netzwerk?

- Gruppe von Menschen, die Informationen, Hilfe oder Unterstützung geben können
- Familie, Freunde, Nachbarn, Kolleginnen etc.

Warum ist Netzwerken wichtig?

- Entlastung im Alltag
- Emotionale Unterstützung
- Zugang zu Informationen, Chancen und Ressourcen

Formen von Unterstützungssystemen

Informell

Familie
Freunde
Nachbarn

Formell

Beratungs-
stellen

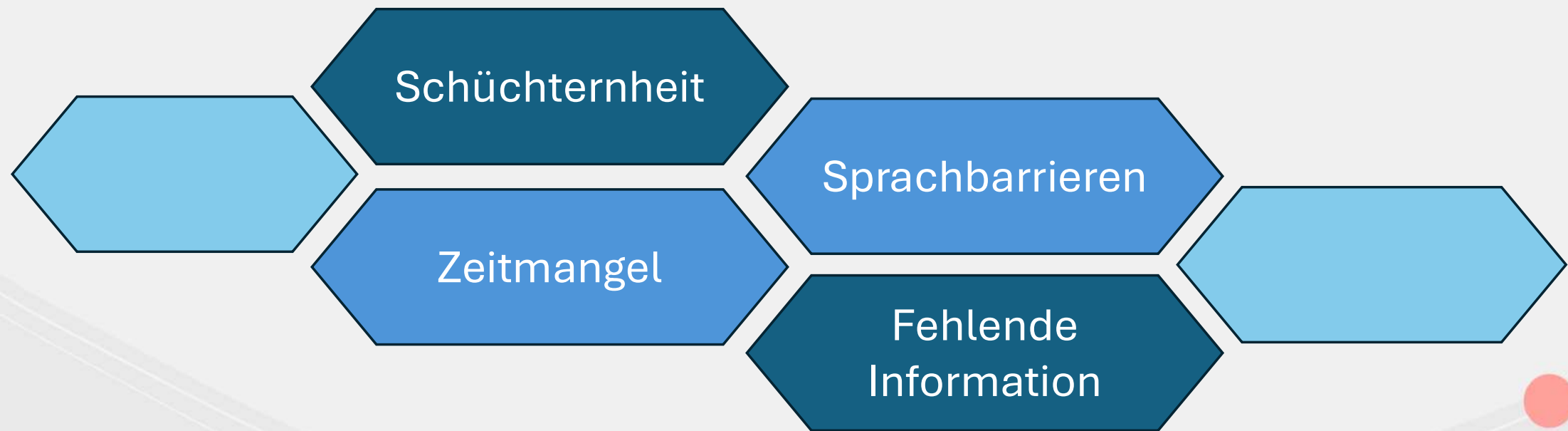
Vereine

Bildungs-
einrichtungen

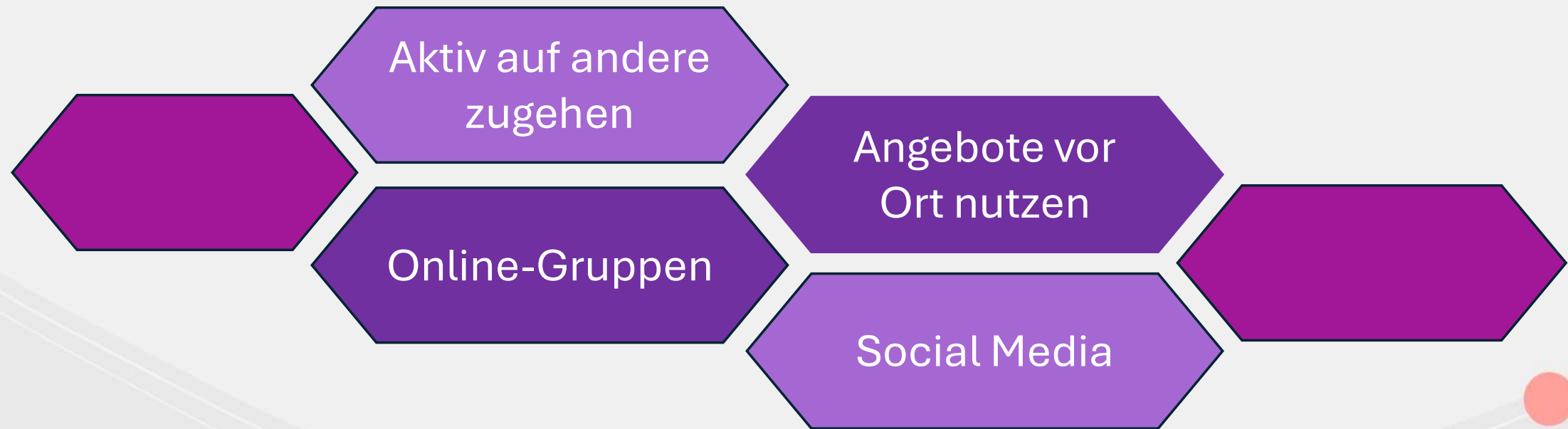
Übung: Mein Unterstützungsnetz

- „Wer unterstützt mich emotional?“
- „Wer hilft mir im Alltag?“
- „Wer stärkt mein Selbstbewusstsein?“

Barrieren beim Netzwerken



Strategien beim Netzwerken



Austausch in Gruppen

- „Was funktioniert für Dich?“
- „Welche Unterstützung brauchst Du noch?“
- „Welche Unterstützung kannst Du für andere anbieten?“

Tipps für den Alltag

- Netzwerk pflegen (auch kleine Gesten)
- Hilfe annehmen lernen
- Eigene Grenzen kommunizieren

Abschluss

- Was nehme ich heute mit?
- Was möchte ich umsetzen oder verändern?

DANKE!