

Vorstand
8703 Erlenbach
elternrat@erlenbach.ch
www.schule-erlenbach.ch

An die Eltern und Erziehungsberechtigten
der Schülerinnen und der Schüler
der Schule Erlenbach

Erlenbach, 27. März 2024

**Einladung zum Elternbildungsabend
„Resilienz – unser seelisches Immunsystem“**

Liebe Eltern

Resilienz als innere Stärke und psychische Widerstandsfähigkeit, mit der Krisen bewältigt werden können, kann auch als «seelisches Immunsystem» bezeichnet werden. Sie hilft uns nicht nur dabei, Situationen zu akzeptieren, loszulassen oder Verantwortung zu tragen und Herausforderungen zu meistern, sondern fungiert auch als wichtiger Schutzfaktor für unsere mentale Gesundheit.

An diesem Elternbildungsabend, organisiert vom Vorstand des Elternrats, erwarten Euch Tipps und Tricks für die Erziehungsarbeit sowie Impulse, um in einer sich ständig verändernden Welt erfolgreich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen. Wir erfahren, wie Erziehung stark macht und wie wir unsere Kinder dabei unterstützen können, auf Herausforderungen und Belastungen positiv zu reagieren und gestärkt daraus hervorzugehen.

Unsere Referentin ist *Patrizia Luger*, erfahrene Transaktionsanalytikerin und Erwachsenenbildnerin, die Menschen bei der Stärkung und Aktivierung ihrer Ressourcen unterstützt, mit dem Ziel, sich sicherer und zufriedener zu fühlen, Klarheit zu erlangen und Beziehungen auf verschiedenen Ebenen zu verbessern.

Selbstverständlich ist dieser Elternabend nicht verpflichtend. Gleichzeitig sind wir Euch dankbar, wenn Ihr Eure Teilnahme über diesen [Link](#) kurz bestätigt, damit wir noch besser planen können. Vielen Dank!

Wir freuen uns auf einen kurzweiligen Abend und auf Eure rege Teilnahme – gern auch beim anschliessenden Apéro.



Mittwoch, 03. April 2024

19:30 – 21:00 Uhr

Aula Oberer Hitzberg

Freundliche Grüsse

Svea Häseker & Katharina Kinast
für den Vorstand des Elternrats