



## Einladung zum Elternseminar

Zum Thema:

### Stressbewältigung im Alltag – Selbstwirksamkeitsmethoden für Groß und Klein

Samstag, 19. März 2022,  
von 14:00 – 16:30 Uhr

als Zoom-Meeting

### Anmeldung

- mit beigefügter **Anmeldekarte**
- per **E-Mail**: [kontakt@familienbund-bamberg.de](mailto:kontakt@familienbund-bamberg.de)
- per **Telefon**: 0951 502 3544

Bitte geben Sie bei der Anmeldung neben Ihrem Namen, Ihre vollständige Adresse sowie Ihre E-Mail-Adresse an.

### Anmeldeschluss: 15. März 2022

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich einverstanden, dass Sie gegebenenfalls auf Bildaufnahmen vom Veranstaltungstag zu sehen sind, die im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Familienbundes der Katholiken/KED im Erzbistum Bamberg verwendet werden.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Die Annahme der Anmeldung erfolgt nach zeitlichem Eingang. Ihre Anmeldung gilt als angenommen, wenn Sie keine Absage erhalten.

**Sie bekommen keine Anmeldebestätigung!**

**Den Link zur Veranstaltung senden wir Ihnen zwei Tage vor Veranstaltungstermin per E-Mail zu.**

Bei Verhinderung bitten wir Sie aus organisatorischen Gründen um Nachricht.

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

In Kooperation mit



Katholische  
Erwachsenenbildung  
im Landkreis  
Lichtenfels e.V.



Absender:

Name und Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Datum, Unterschrift\*

\* Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich einverstanden, dass Sie gegebenenfalls auf Bildaufnahmen vom Veranstaltungstag zu sehen sind, die im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Familienbundes der Katholiken/KED im Erzbistum Bamberg verwendet werden.

Wenn Sie in Zukunft keine Informationen mehr von Familienbund und Katholischer Elternschaft erhalten möchten, können Sie die Post unter 0951 502 3544 einfach abbestellen.



Deutsche Post   
Antwort

**Familienbund der Katholiken**  
**Katholische Elternschaft Deutschlands**  
Diözesanverband Bamberg  
Postfach 10 02 61  
96054 Bamberg

.....  
E-Mail-Adresse

## Einladung Elternseminar

*Liebe Eltern, sehr geehrte Damen und Herren,*

Familienalltag kann stressig sein. Gerade in der Corona-Pandemie hat sich der Druck auf Familien und Eltern stark erhöht. Doch auch ohne Pandemie gibt es immer wieder Konflikte und Stresssituationen im Alltag, die alle Beteiligten an ihre Grenzen bringen können.

Die Referentin Eugenia Eckermann hat sich u. a. auf die Systemische Familientherapie spezialisiert und wird in ihrem Vortrag neben den neurobiologischen Grundlagen der Stresssymptomatik auch konkrete Methoden zur Stressreduktion vorstellen und gemeinsam mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen einüben. Dadurch können sowohl für den familiären als auch für den beruflichen Alltag wertvolle Impulse gesammelt werden.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, sich gegenseitig auszutauschen und Fragen an die Referentin zu stellen.

*Hierzu ergeht herzliche Einladung mit der Bitte, auch andere Interessierte in Ihrem Bekannten- und Wirkungskreis auf unsere **öffentliche Veranstaltung** hinzuweisen.*



**Petra Schuckert**  
KED-Diözesanbeauftragte

## Programm

**14:00 Uhr**  
**Begrüßung**  
Petra Schuckert  
KED-Diözesanbeauftragte

**„Stressbewältigung im Alltag –  
Selbstwirksamkeitsmethoden für Groß und  
Klein“**

*Eugenia Eckermann, Betzenstein*

**15:15 Uhr**  
**Bildschirmpause**

**15:30 Uhr**  
**Diskussionsrunde**

**16:30 Uhr**  
**Ende der Veranstaltung**

## Referentin: Eugenia Eckermann



©Eugenia Eckermann

Die Diplomsozialpädagogin Eugenia Eckermann arbeitet seit über 15 Jahren in einer Beratungsstelle für psychische Gesundheit. Seit fünf Jahren leitet sie ihre eigene Praxis für Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie und ist zudem als Referentin im Gesundheitswesen tätig.



Die auf der Anmeldekarte angegebenen Daten werden im Rahmen der Veranstaltungsabwicklung gespeichert und verarbeitet. Die Verarbeitung personenbezogener Daten durch kirchliche Einrichtungen in der Erzdiözese Bamberg ist im Gesetz über den Kirchlichen Datenschutz (KDG, Amtsblatt für das Erzbistum Bamberg 2016, 652) geregelt. Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in Wahrnehmung einer Aufgabe, die im kirchlichen Interesse liegt (§ 6 (1) KDG). Sie werden nach Maßgabe der Anordnung über die Sicherung und Nutzung der Archive der katholischen Kirche (Kirchliche Archivordnung – KAO, Amtsblatt für das Erzbistum Bamberg 2014, 83) archiviert bzw. gelöscht. Sie haben das Recht auf Auskunft über die betreffenden personenbezogenen Daten und können Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.