

## Elternseminar

### Prokrastination

#### Ein Seminar über Lust und Frust beim Aufschieben

„Mach ich später“ ist ein gängiger Satz, den wir von uns und unseren Kindern kennen. Etwas zu verschieben kann aber auch zum Problem werden, wenn es überhandnimmt. In diesem Elternseminar setzen wir uns mit dem Thema des alltäglichen Aufschiebens bis hin zur Prokrastination auseinander. Hierbei nehmen wir unser Handeln genauso in den Fokus, wie das unserer Kinder!

Inhalte des Seminars:

- Definition und Abgrenzung der Begriffe Aufschieben und Prokrastination
- Ursachen und Mechanismen der Prokrastination
- Stellenwert von Emotionen, Motivation und Widerstand
- Einflussfaktoren, wie z. B. Perfektionismus, mangelnde Anstrengungsbereitschaft, Routinen, Umgang mit Misserfolgen, Hochbegabung, Faulheit, Langeweile.....
- Den Kreislauf durchbrechen: Lösungswege – Methoden und Materialien

In diesem Seminar ist der Austausch mit anderen Eltern ein wichtiger Aspekt. Hier gibt es die Möglichkeit über die eigenen Sorgen zu sprechen, sich mit anderen Eltern auszutauschen und voneinander zu lernen.

- Termin: Samstag, der 02.09.2023  
9.30 –16.00 Uhr
- Referentinnen: Erika Schnieders  
Staatlich anerkannte Erzieherin und Begabungspädagogin  
Sabine Hogrebe  
Diplom-Sozialpädagogin und Begabungspädagogin
- Kursgebühr: 85 €/ Mitglieder von Grips & Co. e. V. 60 € (inkl. Tagungsgetränke)
- Veranstaltungsort: Edith Stein Haus (Pfarr- u. Jugendheim)  
Klosterstraße 17, 49124 Georgsmarienhütte Kloster Oesede
- Info/Anmeldung: Osnabrücker Zentrum für Begabungsförderung OZBF  
[ozbf@grips-und-co.de](mailto:ozbf@grips-und-co.de) oder Tel. 0541 - 40761330