



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Fit for Family

Für Mütter und Väter
von 2- bis 5-jährigen Kindern



Amt für Jugend und Berufsberatung | Geschäftsstelle Elternbildung
Tel. 043 259 79 30 | ebzh@ajb.zh.ch | www.zh.ch/elternbildung

12/2025

Themenworkshops und Kurse

Themenworkshops

**Was kann ich tun, wenn mein Kind nicht auf mich hört?
Was soll ich rund um Smartphones, Tablets etc. beachten?
Warum ist Spielen so wichtig für mein Kind und wie kann ich seine Sprache fördern?**

Wenn Sie Antworten auf diese Fragen suchen, sind unsere Themenworkshops genau richtig für Sie. Sie erhalten kurze Basis-Inputs von Fachpersonen und tauschen sich mit anderen Müttern und Vätern aus.

Dauer Ein Workshop dauert 2 Stunden.
Die Workshops können einzeln besucht werden.

Workshop 1 Die Kinder hören nicht auf mich – bis ich schreie!
Ihr Sohn muss ins Bett, doch er spielt einfach weiter. Ihre Tochter soll aufräumen, sie will aber nicht. Langsam verlieren Sie die Geduld. In diesem Workshop erhalten Sie Ideen, wie Sie reagieren können, ohne laut zu werden.

Workshop 2 Faszination Bildschirm
Kinder sind fasziniert von Smartphones, Tablets etc. In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie im Umgang mit Bildschirmen beachten können.

Workshop 3 Warum Spielen so wichtig ist
Kinder brauchen viel Zeit und Raum zum Spielen. In diesem Workshop erhalten Sie Informationen zur Bedeutung des Spiels sowie Spielideen für Ihren Familienalltag.

Workshop 4 Mit Sprache die Welt entdecken
Jedes Kind lernt Sprache und Sprechen auf seine Weise. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können.

Fünfteiliger Kurs

Der Alltag mit Kindern kann ganz schön anspruchsvoll sein. Haben Sie Fragen dazu? In unserem Kurs erhalten Sie viele Inputs zu den unterschiedlichsten Herausforderungen des Familienlebens.

Gemeinsam mit Fachpersonen und anderen Müttern und Vätern suchen Sie nach Antworten auf jene Fragen, die Sie im Alltag beschäftigen. Zum Beispiel: Was ist mir im Umgang mit meinem Kind wichtig? Wie kann ich gut auf mich selbst achten? Wie kann ich auf die Bedürfnisse meines Kindes eingehen und trotzdem wirksam erziehen?

Dauer Der Kurs besteht aus 5 Treffen à 2.5 Stunden.

Anmeldung und weitere Infos

**Daten und
Anmeldung**



Aktuelle Daten und weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite:
www.zh.ch/fit-for-family

Sprache Alle Angebote finden auf Deutsch statt. Sie wünschen einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin? Teilen Sie dies bei der Anmeldung mit.

Kinderbetreuung Kinder können mitkommen und werden betreut. Bitte melden Sie Ihr Kind bei der Anmeldung an.

Kosten Alle Angebote sind kostenlos.
