

Elternweiterbildung – Gemeinsam Jugendliche stärken

Start einer Themenreihe für Eltern von Gymnasiast:innen an der KUE

Einführungsanlass **10. Juni 2026, 18:45h** in der KUE Aula

Worum geht es?

Jugendliche stehen heute vor vielfältigen schulischen, sozialen und persönlichen Herausforderungen.

Die **Elternweiterbildung** unterstützt Eltern dabei, ihre Kinder in dieser anspruchsvollen Lebensphase besser zu verstehen und kompetent zu begleiten.

In dieser Themenreihe erhalten Eltern **fachliche Impulse, praxisnahe Anregungen und Raum für Austausch** – mit Fachpersonen, Schüler:innen und anderen Eltern.

Programm

- **1-2 Weiterbildungsabende pro Semester (ca. 45-60 min plus Apéro)**
- Kurze **Inputs von internen und externen Fachpersonen**
- **Interaktive Workshops** mit Diskussion und praktischen Elementen
- Zeit für **Fragen und Austausch**

Die Abende sind verständlich, lebensnah und alltagsrelevant gestaltet.

Themen*

- **Einführungsanlass**
Jugend heute: Entwicklung, Herausforderungen und die Elternrolle
- **Leistungsmotivation** an der Schule (und die Rolle von KI für die Leistungsmotivation)
- Stress lass nach!
Emotionsregulation im Schulalltag
- **Positive Psychologie** und Charakterstärken als Königsweg zum eigenen Potenzial
- **Konstruktiver Umgang mit Feedback** – eine Frage des Mindsets?
- Wenn das Leben aus den Fugen gerät: **Warnzeichen für die psychische Gesundheit**

*Themenänderungen bleiben vorbehalten, die Folgetermine werden jeweils zeitig bekannt gegeben



Elternweiterbildung – Gemeinsam Jugendliche stärken

Start einer Themenreihe für Eltern von Gymnasiast:innen an der KUE

23.9.: Leistungsmotivation an der Schule (und die Rolle von KI für die Leistungsmotivation)

Leistungsmotivation ist ein zentraler Schlüssel für schulischen Erfolg und Wohlbefinden – sie lässt sich jedoch nicht einfach „einfordern“. Warum sind manche Jugendliche engagiert und andere scheinbar lustlos? Welche Faktoren beeinflussen die Leistungsmotivation, und welche Rolle spielt dabei das Umfeld? Im Input wird anhand psychologischer Konzepte (z.B. Selfdetermination Theory) aufgezeigt, wie Leistungsmotivation entsteht und wie sie langfristig bestehen bleibt oder sich gar verbessert.

Eltern-Themenabend KUE ZH, Teilnahmehme 23. Sept 2026



25.11.: Stress lass nach! Emotionsregulation im Schulalltag

Viele Jugendliche erleben den Schulalltag aufgrund von Leistungsdruck, Prüfungen und Erwartungen als belastend. An diesem Abend erfahren die Eltern, was Stress genau ist, wie Stress bei Jugendlichen entsteht und welche Strategien ihnen helfen, ihre Emotionen besser zu regulieren. Emotionsregulation ist eine Schlüssel-Kompetenz und steht in engem Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Resilienz. Im Jugendalter werden dafür Weichen gestellt, die Menschen bis ins hohe Alter prägen. Der Abend ist interaktiv (zu den Grundlagen der PSI-Theorie) gestaltet. .

Eltern-Themenabend KUE ZH, Teilnahmehme 25. November 2026

