



App-
gehängt?



Wie du die Brücke zu deinem Kind baust

Fühlst du dich manchmal machtlos im Kampf gegen den Algorithmus? Hast du das Gefühl, dein Kind in der digitalen Welt zu verlieren? Zwischen Gaming, Social-Media-Stress und ständigem Streit um die Bildschirmzeit bleibt die echte Verbindung oft auf der Strecke.

In dieser dreiteiligen Workshop-Reihe räumen wir mit dem schlechten Gewissen auf. Wir bauen eine Brücke zwischen deiner Welt und der deines Kindes – damit Mediennutzung nicht mehr trennt, sondern zum gemeinsamen Lernfeld wird.

- **Wissen:** Fundierte Inputs zu Gehirnentwicklung und Medienpsychologie, Stressregulation & Konzentration
- **Interaktion:** Austausch mit anderen Eltern im geschützten Rahmen
- **Werkzeuge:** Aufgaben, Vorlagen für Medienverträge und Kommunikationstipps



Modul 1

Vom Stress zur
Gelassenheit: Wie wir
die Mediennutzung
vorleben

Modul 2

Was im Kopf passiert
und warum Verbote
nicht helfen

Modul 3

Gemeinsam statt
einsam: Wie ich mit
meinem Kind über
digitale Medien
spreche

CHF 295* Einzeln
CHF 480* Paare

***bei Anmeldung bis
30. Juni 2026:
CHF 260 Einzeln
CHF 420 Paare**

Details & Anmeldung für 3 Module

- 20., 27. Oktober und 3. November 2026
jeweils 19:00 bis 21:00 Uhr
- Erlenmoos, Wollerau
- Anmeldung **bis spätestens 25. September 2026** bei
info@evelyn-schmid.ch

Melde dich jetzt an und lass uns gemeinsam lernen!



Evelyn Schmid
zert. Medienpädagogin
(CAS)



eidg. dipl.
Komplementärtherapeutin
& Lerncoach