

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

FAMILIE UND BERUF

Umgang mit der eigenen Doppelrolle

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Im Beruf leistungsfähig sein, die Karriere im Auge behalten und gleichzeitig eine gute Mutter oder ein guter Vater sein, ist mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. Um familiäre und berufliche Aufgaben zu vereinbaren, müssen passende organisatorische Lösungen gefunden werden. Ebenso wichtig ist aber auch ein achtsamer Blick auf eigene Ziele, Bedürfnisse und Emotionen. Lernen Sie in diesem Seminar den Umgang mit der Doppelrolle optimal zu meistern.

Ziel

- Sie reflektieren die Balance von Bereicherung und Belastung in Ihrer Doppelrolle.
- Sie beleuchten die eigenen Ansprüche und die Erwartungen aus Beruf, Familie und Umfeld und den Umgang damit.
- Sie tauschen sich über typische Herausforderungen im Spannungsfeld zwischen Elternschaft und Beruf aus und finden Ansatzpunkte, diese zu bewältigen.
- Sie erkennen individuelle Überforderungen und Möglichkeiten der Selbstfürsorge.
- Sie erweitern Ihren Blick für mögliche Unterstützungsarrangements.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

Programm

- Gut geplant und alltagstauglich? - Das individuelle Vereinbarungskonzept für Familie und Beruf.
- Und wenn Unvorhergesehenes dazwischen kommt? - Ideen für kurzfristige Lösungen.
- Allen Erwartungen gerecht werden? - Zeitliche und emotionale Belastungen identifizieren.
- Ressourcen erkennen und nutzen: den Alltag organisieren und Unterstützungsangebote einbeziehen.
- Pflichterfüllung, Erfolgsdruck, Überforderung: Neubewertung und Akzeptanz der veränderten privaten und beruflichen Situation.
- Selbstfürsorge und Stressbewältigung: Energie tanken und Gelassenheit gewinnen.
- Kommunikation in der Familie und im Team: Probleme ansprechen und Vereinbarungen treffen.

Seminarnummer:

Q4.2.1.4

Methode:

Interaktive Kurzvorträge, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Beraten aktueller Praxisfragen, ressourcenaktivierende Übungen

Referent*in:

Stefanie Theuer
Dipl. Psychologin, Systemische Beraterin, (zertifizierte) Coachin & Kommunikationstrainerin

Termin:

17.11.2022 und
13.12.2022

Zeit:

jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521

Anmeldeschluss:

13.10.2022

Gebühr:

zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)