

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	<b>Chancengleichheit</b>	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
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

## ERFOLGREICH FAMILIE UND BERUF MANAGEN

### Praktische Tipps und Strategien – Seminar für Eltern

VEREINBARKEIT  
VON BERUF UND  
FAMILIE/PFLEGE

BGM-  
FORTBILDUNGS-  
ANGEBOT  
GESUNDHEIT

**ANMELDESCHLUSS  
VERLÄNGERT:  
11.02.2025**

**Zielgruppe**  
(werdende) Eltern

#### Einführung

In diesem Seminar entdecken Sie praxisnahe Ansätze, um Familie und Beruf erfolgreich zu vereinbaren. Sie erhalten wertvolle Tipps und Strategien, die Ihnen helfen, Ihren Alltag besser zu organisieren und Stress zu minimieren. Durch gezielte Übungen und den Austausch mit anderen Eltern entwickeln Sie individuelle Lösungen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Profitieren Sie von bewährten Methoden, um Beruf und Familie harmonisch zu kombinieren und mehr Balance in Ihr Leben zu bringen. Melden Sie sich an und gestalten Sie Ihre Work-Life-Balance effektiver und erfüllender.

#### Ziel

- Sie sind über bewährte Ansätze und Strategien zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf informiert, die Ihnen helfen können, Ihren Alltag stressfreier zu gestalten.
- Sie tauschen sich mit anderen Eltern aus und profitieren von deren Erfahrungen und Lösungsansätzen für eine bessere Work-Life-Balance.
- Sie erkennen individuelle Herausforderungen und entwickeln maßgeschneiderte Lösungen, die auf Ihre spezifischen Bedürfnisse zugeschnitten sind.
- Sie bekommen einen Einblick über effektive Methoden zur Stressbewältigung und Zeitmanagement, die Ihre Lebensqualität verbessern.
- Sie wissen, wie Sie Beruf und Familie harmonisch kombinieren können, um mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit in Ihrem Leben zu erreichen.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich bin mir unterschiedlicher Lebenssituationen bewusst.

#### Programm

- Bewährte Ansätze und Strategien zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern
- Entwicklung individueller Lösungen für persönliche Herausforderungen
- Methoden zur Stressbewältigung und zu effektivem Zeitmanagement
- Wege zur Harmonisierung von Beruf und Familie für mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit

**Seminarnummer:**  
B.1.2.3

**Methode:**  
Impulsvortrag, Diskussion

**Referent\*in:**  
Ulrich Siebecker  
Systemischer Berater,  
Mediator M.A.

**Termin:**  
25.02.2025

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
21.01.2025

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

