

Workshop

Vereinbarkeit von Familie und Beruf -

Tipps zum Zeit- und Selbstmanagement

Die Konzentration von beruflichem Aufstieg und Familiengründung beschränkt sich auf wenige Jahre des Lebens (die "Rushhour") Wichtige Lebensphasen laufen demnach parallel ab. Die verbleibende Freizeit muss für Hausarbeit, persönliche Regeneration und Kinderversorgung und Betreuung reichen. Die Umstellung der Familie auf einen neuen Lebensrhythmus benötigt neben Zeit zur Eingewöhnung vor allem in der Familie gemeinsam entwickelte Ziele. In diesem Zeit- und Selbstmanagementseminar liegt der Fokus auf persönlichen Zielen, Prioritäten und Pufferzeiten für die eigene Zeitplanung, sowie auf ersten Überlegungen zur zukünftigen Arbeitszeitgestaltung. Auf Basis des Alltages wie er sich in der neuen Lebenssituation darstellt und den Zielen und Wünschen der Mütter und Väter werden individuelle Zeitplanungen entwickelt.

Inhalte:

- Gesellschaftliche Aspekte des Zeitverständnisses
- Grundsätze im Selbstmanagement
- Bestandsaufnahme
- Ziele definieren
- Planen: Welche Aufgaben werden erledigt, welche delegiert?
- Zeitdiebe, was tun?
- Arbeitszeiten, was ist möglich?

Methoden:

- Trainer-Input
- Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten
- Erfahrungsaustausch und Diskussion
- Arbeitspapiere

Referentin: Katja Sträde, Koordinierungsstelle Frau und Beruf Kreis Unna

Weitere Workshops:

Aus den Augen doch im Sinn

Elternzeit – was muss ich bedenken

Zurück in den Job, wie organisiere ich meine Rückkehr?

Ergänzend bieten wir ein individuelles Beratungsgespräch an.
Zu den Workshops wird nach Bedarf Kinderbetreuung angeboten.

Ansprechpartnerin: Anke Jauer, Koordinierungsstelle Frau und Beruf Kreis Unna,
02303-274090, aj@wfg-kreis-unna.de