12013 Balance und Zeitmanagement - Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten

Zielgruppe

Alle, die Familie und Beruf künftig besser vereinbaren wollen

Ihr Nutzen

Sie möchten im Beruf verlässliche Arbeit liefern und wünschen sich gleichzeitig ausreichend für Ihre Familie da zu sein? Ihre eigene Karriere ist Ihnen ebenso wichtig wie das Wohlergehen Ihrer Familie? Aber der Tag ist begrenzt auf 24 Stunden. Das fühlt sich oft zu knapp an. Damit werden Beruf und Familie zu einer Doppelbelastung für Männer und Frauen.
Damit aus Last wieder Lust wird, müssen sie konsequent Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren, klare Absprachen treffen, sich organisieren und Ihre Zeit einteilen. Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Seminar Strategien, wie Sie mit den Herausforderungen des Berufs- und Familienlebens erfolgreich, zufrieden und ausgewogen umgehen, damit Sie diesen Spagat gut für sich und die anderen meistern. Das Seminar bietet Ihnen einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und den Transfer in den Alltag.

Inhalt

Beruf und Familie - geht das?
- 100 % Beruf + 100 % Familie = 200 % Einsatz, das geht nicht
- Energiemanagement
- Meine Rolle in Beruf und Familie
- Erster Blick auf Energieräuber und Energiequellen
- Energieräuber vermeiden und eliminieren

Ziele als Orientierung
- Meine Energiebilanz: eigene Ressourcen erkennen und einsetzen
- Persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden

Leistungsfähiger mit dem richtigen Zeitmanagement
- Zeitmanagement
- Störungen am Arbeitsplatz
- Eine Vielfalt von Arbeitszeitmodellen

Ihr Leben in Balance
- So sorge ich für mich und meine Lebensqualität
- Auszeiten schaffen - so tanke ich wieder auf
- Notfallkoffer: Wenn ich mal wieder ausgebrannt bin

Abschluss

Teilnahmebestätigung

Termin 17.09.2024, 9:00 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)

Ort Weimar

Dozent Bettina Wiener

Gebühr	**200,00** € für Mitglieder **240,00** € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136