

### Datum

Donnerstag 19.09.2024 / VNr. **24.507**

Freitag 20.09.2024

*2-tägiges Seminar*

### Zeit

10.00 – 16.30 Uhr

### Ort

Rotenburger Akademie  
Diakonie.Gesundheit.Soziales.  
Verdener Straße 200  
27356 Rotenburg

### Zielgruppe

Berufstätige Mütter und Väter, die ihre Resilienz stärken und ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder ausbauen wollen.

### Dozentin

Denise Wackwitz,  
KLARART Zeven,  
Business Coachin und Trainerin

### Anmeldung/Info

Rotenburger Akademie,  
Denise Meyer  
T (04261) 77-3030  
F (04261) 77-3029  
Denise.Meyer@Rotenburger-  
Akademie.de

### Kosten

€ 450,00

### Vereinbarkeit von Leben und Arbeiten – Erfolgreich in Beruf und Familie

Sie sind Mutter oder Vater und bestreiten täglich den Balanceakt zwischen Familie und Beruf? Die täglichen Herausforderungen meistern Sie (noch), aber Ihre emotionale und körperliche Erschöpfung angesichts Ihrer Ansprüche und Erwartungen beunruhigt Sie?

In diesem Seminar erarbeiten Sie sich Strategien, um mit den Herausforderungen von Beruf und Familie erfolgreich und ausgewogen umzugehen. Sie erfahren, wie Sie durch Rituale, das bewusste Zusammensein mit Kindern oder Partner\*in sowie einfache mentale und körperliche Übungen Ihr Familienleben mit mehr Gelassenheit erleben können. Sie erstellen sich Ihre Toolbox für eine bessere Work-Life-Balance. Und Ihr „inneres Team“ (nach Schulz v. Thun) wird Ihnen künftig helfen, Entscheidungen besser und schneller zu treffen.

### Inhalte

- **Mental Health**
  - Wie bekomme ich den Kopf schneller frei? Kurzfristige geistige Entspannungsmethoden für den beruflichen Alltag.
  - Die Kraft der Gedanken – den Schalter im Kopf umlegen.
  - Das leidige Thema „Entscheidungen treffen“.
- **Selbst- und Zeitmanagement für Eltern**
  - Zeitfresser erkennen, Zeitinseln schaffen, Prioritäten setzen.
  - Effektive Arbeitsstrategien (Zeit und Arbeitspläne)
- **Work-Family Integration**
  - Familienorganisation und Haushalt gerechter verteilen
  - Lernen, um Hilfe zu bitten.
  - Das ewig schlechte Gewissen: Müssen Eltern immer alles richtigmachen?
  - Wie gebe ich mein Bestes, ohne perfekt sein zu müssen?
- **Healthy Work-Life**
  - Was tut mir gut? Kurzfristige körperliche Entspannungsmethoden für den beruflichen Alltag nutzen.
  - Impulse für neue Energie am Arbeitsplatz