



Foto: privat

## **Familie, Beruf – und ich?!**

### Ein 3-teiliges Online-Seminar

Die Anforderungen im Beruf und in der Ausbildung sind anspruchsvoll. Gleichzeitig erfordert es viel Einsatz und Kraft, den Familienalltag zu managen inklusive Organisation des Haushaltes, Lernbegleitung und Betreuung der Kinder sowie Unterstützung von Angehörigen. Die wertvolle Zeit in der Familie und den Sozialkontakten zu genießen, bedeutet auch, verantwortungsvoll und achtsam mit sich selbst umzugehen, denn allzu schnell vergisst man(n) und frau sich selbst dabei...

Gewinnen Sie Klarheit darüber, welche Motive und Ziele Sie verfolgen, wenn es darum geht, Privat- und Berufsleben unter einen Hut zu bringen. Machen Sie sich sowohl Ihre Ressourcen als auch Ihre Energieräuber bewusst und reflektieren Sie Ihre Rollenbilder. Im Austausch mit anderen Eltern erfahren Sie, wie diese den Balanceakt zwischen Familie und Beruf erleben und welche Bewältigungsstrategien sie entwickelt haben. Die Zeit zwischen den Terminen kann genutzt werden, um die eigenen Ausgangsbedingungen gezielt in den Blick zu nehmen, mit der Familie ins Gespräch zu kommen und Entlastungsmöglichkeiten und Umsetzungsideen weiterzudenken.

Ziel der Veranstaltung ist es, dass Sie Ihr ganz individuelles Modell entwerfen, mit dem Vereinbarkeit von Familie und Beruf gelingen kann. Bei diesem Prozess werden Sie inhaltlich und methodisch von den beiden Referentinnen begleitet – beide Supervisorinnen und selbst berufstätige Mütter, die immer wieder am Experimentieren sind, wenn es um das Thema Vereinbarkeit geht.

**Termin:** jeweils mittwochs, 02. Februar, 16. Februar und 9. März 2022  
20:00 – 22:00 Uhr

**Referentin:** Elisabeth Diesner, Diplom Pädagogin, Supervisorin DGsv  
Alexandra Holzbauer, Diplom Theologin, Systemische Beraterin DGsf,  
Supervisorin und Coach DGsv

**Ort:** Online via Zoom

**Kosten:** 40,00 Euro  
10,00 Euro Ermäßigung für KAB-Mitglieder

**Anmeldung:** bis spätestens 24. Januar 2022 per Mail an [kab@blh.drs.de](mailto:kab@blh.drs.de)

**Veranstalter:** KAB Frauen und Gesundheit  
Jahnstr. 30, 70597 Stuttgart  
Tel.: 0711 – 9791 – 4646