

## „simple present – Starke Präsenz statt schwacher Spagat“

### Training für gelingende Vereinbarkeit von Familie und Beruf

#### ■ **Beschreibung:**

Das Training „simple present – Starke Präsenz statt schwacher Spagat“ wurde speziell für beruflich engagierte Frauen und Männer in der Familienphase entwickelt.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen im Seminar, sich sowohl in Familie als auch Beruf auf den Augenblick und die anstehenden Aufgaben zu konzentrieren, Prioritäten zu setzen und sich von Energie raubenden Aktivitäten zu verabschieden.

Das simple present - Modell umfasst wichtige Aspekte und Anregungen zum eigenen Kompetenz-, Energie- und Zeitmanagement. Immer bezogen auf die konkrete Alltagssituation werden Belastungsfaktoren analysiert, Ressourcen aufgedeckt und Kommunikationstechniken trainiert, um eigene Bedürfnisse formulieren und Stärken nutzen zu können.

Neben der persönlichen Vereinbarkeit wird die Notwendigkeit und Umsetzung einer familienbewussten und vereinbarkeitsorientierten Teamführung / Teamarbeit im Unternehmen thematisiert.

#### ■ **Zielgruppe:**

Berufstätige Frauen und Männer in der Familienphase, die trotz Doppelbelastung auch langfristig gesund bleiben wollen. Fach- und Führungskräfte mit Kindern, die das Thema „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ in ihrem Team etablieren möchten.

#### ■ **Inhalte des Trainings:**

- ✓ Das *simple present* – Modell der starken Präsenz: Orientierungshilfe für den Alltag zwischen Familie und Beruf
- ✓ Kompetenzmanagement: Aufgaben erkennen und gewichten, Netzwerke beteiligen
- ✓ Energiemanagement: Energiespender und Energieräuber analysieren, Kraft im Alltag tanken
- ✓ Zeitmanagement: Zeitkompetenz in Familie und Beruf entwickeln, Grenzen erkennen
- ✓ geeignete Kommunikationstechniken üben und anwenden lernen, damit Vereinbarkeit privat und beruflich tatsächlich funktioniert

■ **Teilnehmeranzahl:**

Wir empfehlen Gruppengrößen von 6 bis 12 TeilnehmerInnen.

■ **Termine:**

2 Tage (für Vollzeit-MitarbeiterInnen)

oder

2 x 2 Vormittage (für Teilzeit-MitarbeiterInnen)

■ **Arbeitsweise:**

Konzentrierte Inputs werden anhand einprägsamer Bilder vermittelt, die hängen bleiben. Zeit zur Selbstreflexion ermöglicht die Übertragung in den eigenen Lebensalltag. Gespräche und Übungen nutzen die Erkenntnis, dass Lernen in der Gruppe einen großen Mehrwert bietet.

■ **Referentin:**

Felicitas Richter – Trainerin. Speakerin. Autorin.

Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin und Coach, Bildungsmanagerin (TÜV-zertifiziert), Professional Speaker (GSA) und Autorin „Schluss mit dem Spagat! Wie Sie aufhören, sich zwischen Familie und Beruf zu zerreißen“