

Kann ich Familie und Beruf erfolgreich vereinbaren?

Workshop 12.06.2013, 9.30 Uhr – 14.00 Uhr

Frauen sind besonders herausgefordert, Familie und Beruf zu vereinbaren. Sie übernehmen sehr viel Verantwortung und haben oft zu hohe Erwartungen an sich selbst.

Schwerpunkte:

- Praktische Tipps und Ideen zum Zeit- und Selbstmanagement
- Aufdecken hinderlicher Denkmuster
(z. B. Hausarbeit ist Frauensache!)
- Erarbeiten förderlicher Denkmuster
(z. B. Es ist ein Zeichen von Stärke, um Hilfe bitten zu können!)
- Arbeit an Zielen
(z. B. Was ist ein realistischer Plan für die berufliche Perspektive, abgestimmt auf die individuelle familiäre Situation und das fachliche Know How?)

Trainerin: Antje Remke, Life und Businesscoach, Diplom Sozialarbeiterin

Veranstaltungsort

zukunft im zentrum GmbH

Rungestr. 19
Eingang C, 4. Etage
10179 Berlin

Anfahrt

U8 Haltestelle Heinrich-Heine-Straße

S-Bahn Haltestelle Jannowitzbrücke

Kostenlose Kinderbetreuung wird angeboten.

Weitere Infos und Kontakt

Team Joboption

Uta Walker

Telefon: 030/27 87 33 101

info@joboption-online.de

www.joboption-online.de

Um **Anmeldung** telefonisch oder per E-Mail wird gebeten.

Das Projekt wird gefördert im Rahmen der Bundesinitiative „Gleichstellung von Frauen in der Wirtschaft“ (www.bundesinitiative-gleichstellen.de). Entwickelt wurde das Programm vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gemeinsam mit der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA) und dem Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB). Das Projekt Joboption wird finanziert aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) sowie des Europäischen Sozialfonds (ESF) und der Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen.