

Beruf, Studium, Familie, Partnerschaft, Freizeit – diese verschiedenen Lebensbereiche unter einen Hut zu bringen ist zumeist anstrengend. Noch immer gibt es Frauen, die aufgrund der Karriere auf Kinder verzichten oder in die Teilzeitfalle geraten.

Auch Männer übernehmen neben der Erwerbsarbeit zunehmend familiäre Betreuungs- und Pflegeaufgaben. Gleichzeitig sind die Bedingungen am Arbeitsplatz und im Studium sowohl für Frauen als auch für Männer oftmals nicht vereinbarkeitsorientiert. Die gestiegenen Anforderungen in der Arbeitswelt - gerade nun auch zu Zeiten der Corona Pandemie - und oft auch der eigene Perfektionismus bringen das Leben zeitweise aus dem Gleichgewicht. Damit Beruf, Studium, Familie und Freizeit alle gleichermaßen zu ihrem Recht kommen können, ist es wichtig, die richtige Balance zu finden. Der Tag muss dafür nicht mehr Stunden haben. Mit den richtigen Strategien und Einstellungen lassen sich berufliche Anforderungen, familiäre Erwartungen und die eigenen persönlichen Wünsche durchaus miteinander vereinbaren.

# Online Coaching „Vereinbarkeit und work/ study-life-balance“

## Zielgruppe:

Personen, die sich aktiv mit ihren persönlichen beruflichen und familiären Begebenheiten auseinandersetzen wollen und bereit sind, über die bisher erlebten Grenzen hinaus zu denken, Ziele zu formulieren und sich auf den Weg dahin zu machen

## Ziel:

Klarheit über die individuellen beruflichen und persönlichen Wünsche und Ziele, erste Umsetzungsschritte zum Herstellen der Vereinbarkeit und besseren work/study-life-balance

## Inhalte:

- Individuelle Analyse der Ressourcen, Prioritäten und Herausforderungen
- Entwicklung einer persönlichen Vision und individuellen Zielen der Vereinbarkeit von Beruf/Studium und Familie
- Erfolgreiche Strategien für die Umsetzung im Alltag
- Kenntnis über Entwicklung der Rollenbilder und Selbstreflexion zu eigenen Rollenerwartungen

## Methoden:

Online-Einzelcoaching mit angeleiteter Reflexion und Kreativmethoden

## Ort:

Videogesprächsportal BigBlueButton oder ZOOM

## Coaching:

Arite Heuck-Richter ([www.arite-heuck-richter.de](http://www.arite-heuck-richter.de)) ist systemische Coach und langjährige Beraterin zum Thema Karriere und Bewältigung von Herausforderungen. Arite Heuck-Richter begleitet Sie mit einer großen Methodenvielfalt zukunftsorientiert und ressourcenaktivierend auf dem Weg zum angestrebten Ziel.

## Termine:

werden individuell mit den Teilnehmenden vereinbart (März/ April/ Mai 2021)

## Anmeldung und Kosten:

mailto: [a.heuck\\_richter@yahoo.de](mailto:a.heuck_richter@yahoo.de),

Anmeldeschluss: 15.03.2021

Die Teilnahme ist auf 6 Personen begrenzt.

Pro Person fällt ein Unkostenbeitrag von 30€ an.

