

Online - Workshop: Arbeit und Familie in Balance, max. 10 Personen, Anmeldung ab sofort möglich

Worum geht's? - Unser Alltag wurde durch Corona auf den Kopf gestellt. Viele gewohnte und bewährte Abläufe sind entfallen, neue pendelten sich – mal besser, mal schlechter – ein. Diese Herausforderungen wirken sich mitunter stark auf unsere Balance von Familie und Beruf/Wissenschaft aus.

Wie organisieren sich andere Mütter und Väter in dieser Situation? Wie kann ich Zeit für mich gewinnen und den Akku wieder aufladen? Und auf welche Ressourcen kann ich dabei zurückgreifen?

Das zweiteilige Webinar mit Nils Seiler (zertifizierter Coach/Lerncoach und Stressmanagement-Trainer) bietet Raum für solche Fragen. Gemeinsam werden Lösungswege erarbeitet, die durch hilfreiche Handlungs- und Kommunikationsstrategien ergänzt werden.

Teilnehmergruppe:

Alle Beschäftigte mit Kind/ern, schwangere Frauen und werdende Väter sind herzlich willkommen!
Max.: 10 Personen

Verbindliche Anmeldungen für das 2-tägige Webinar sind unter

<https://personalentwicklung.elearning.uni-oldenburg.de/> bis zum **02.02.2021** möglich. Die Teilnehmer*innenanzahl ist begrenzt.

Zeitraum:

09.02.21 und 16.02.21 von 10.00 – 12.00 Uhr

Programm:

I. 09. Februar

- Wie läuft es bei Ihnen? Bestandsaufnahme, Austausch und erste Lösungsansätze
- Meine Stressoren - und die 3 Stellschrauben im Umgang mit ihnen

II. Mi. 16. Februar

- Stress lass nach! Wunschthemen, z.B.
- Zeit für mich: Freiräume und Selbstfürsorge in der Zeitplanung berücksichtigen
- Ressourcen aktivieren
- Entspannung finden
- Entgrenzung und Abgrenzung (im Homeoffice)

Ziele des Webinars:

- Methoden des Stress- und Selbstmanagements kennenlernen,
- Stressoren erkennen und Ressourcen aktivieren,
- Austausch und neue Ideen fördern.

Methodik:

Impulsvortrag, moderierte Diskussion, Selbstreflexion, Teamarbeit und Austausch in Gruppenräumen.

Diese Veranstaltung findet online via BigBlueButton statt.. Der LINK zu der Veranstaltung wird zugesendet. Sie benötigen ein Notebook (in der Regel sind Kamera und Mikrofon integriert) oder einen PC mit zusätzlicher Kamera und Headset.

Kosten und Organisation: Das 2 tägige Webinar bietet der Familienservice in Kooperation mit der Personal- und Organisationsentwicklung der Universität Oldenburg an.

Kontakt:

Neele Henkenberens M.A., Familienservice der Universität, neele.henkenberens@uol.de