

Familie – Beruf – Freizeit: alles in bester Balance?

Impuls-Workshop für erwerbstätige Familienfrauen und
Wiedereinsteigerinnen

Donnerstag, 15. November 2007, 18.00 – 21.30 Uhr

Familien- und Erwerbsarbeit, vielleicht dazu noch Freiwilligenarbeit unter einen Hut zu bringen ist bereichernd, stellt aber auch hohe Anforderungen. Wie kann ich den unterschiedlichen Ansprüchen gerecht werden, ohne die persönlichen Bedürfnisse zu vernachlässigen?

Impuls:

Tipps und Anregungen für die Balance von Beruf-Familie-Freizeit:

- Haushalt und Kinderbetreuung/Angehörigen-pflege: wie können wir uns organisieren, Freiräume bewahren und schaffen?
- Familienfreundliche Arbeits(zeit)-modelle: Wie kann mein/e Arbeitgeber/in mich unterstützen und selber gewinnen?
- Rahmenbedingungen: wie finden wir Lösungen für finanzielle, rechtliche und versicherungstechnische Fragen?

Work:

Eigene Balance-Situation einschätzen mit Check-Up:

- Handlungsbedarf und Veränderungsspielräume
- Praxistipps und Austausch

Shop:

Nützliche Unterlagen zum Mitnehmen

Kursleitung:

Elisabeth Häni, dipl. Erwachsenenbildnerin AEB, Fachstelle UND, Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

Kurskosten:

Kursgeld: Fr. 65.00

Materialkosten: Fr. 10.00

Kursort:

Schwarztorstrasse 5, Bern

Kursnummer:

0208.W

Anmeldeschluss:

31. Oktober 2007

Anmerkung:

Der Kurs eignet sich als Ergänzung zum Kurs „Mentale Stärke in Familie und Beruf“