

# Achtsamer Umgang mit meiner Zeit

## Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten

---

<b>Zielgruppe</b>	Beschäftigte der Verwaltung, die Familie und Beruf vereinbaren und dabei ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ausbauen wollen.
<b>Ihr Nutzen</b>	<p>Sie möchten im Beruf verlässliche Arbeit liefern und wünschen sich gleichzeitig ausreichend für Ihre Familie da zu sein? Ihre eigene Karriere ist Ihnen ebenso wichtig wie das Wohlergehen Ihrer Kinder? Unser Tag ist begrenzt auf 24 Stunden. Das fühlt sich oft zu knapp an. Damit werden Beruf und Familie zu einer Doppelbelastung für Männer und Frauen. Damit aus Last wieder Lust wird, müssen sie konsequent Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren, klare Absprachen treffen, sich organisieren und Ihre Zeit einteilen. Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Seminar Strategien, wie Sie mit den Herausforderungen des Berufs- und Familienlebens erfolgreich, zufrieden und ausgewogen umgehen, damit Sie diesen Spagat erfolgreich meistern. Das Seminar bietet Ihnen einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und den Transfer in den Alltag.</p>
<b>Inhalt</b>	<p>Tag 1:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Beruf und Familie – geht das?<ul style="list-style-type: none"><li>- 100 % Beruf + 100 % Familie = 200 %, das Einsatz geht nicht</li><li>- Energiemanagement</li><li>- Meine Rolle in Beruf und Familie</li><li>- Erster Blick auf Energieräuber und Energiequellen</li><li>- Energieräuber vermeiden und eliminieren</li></ul></li><li>2. Ziele als Orientierung<ul style="list-style-type: none"><li>- Meine Energiebilanz: Eigene Ressourcen erkennen und einsetzen</li><li>- Persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden</li></ul></li></ol> <p>Tag 2:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Leistungsfähiger mit dem richtigen Zeitmanagement<ul style="list-style-type: none"><li>- Zeitmanagement – Mein Kalender stellt mich vor</li><li>- Störungen am Arbeitsplatz</li><li>- Arbeitszeitmodelle</li></ul></li><li>4. Ihr Leben in Balance<ul style="list-style-type: none"><li>- So Sorge ich für mich und meine Lebensqualität</li><li>- Auszeiten schaffen – so tanke ich wieder auf</li><li>- Notfallkoffer: Wenn ich mal wieder ausgebrannt bin</li></ul></li></ol>
<b>Dozentin</b>	Bettina Wiener
<b>Nummer</b>	L-06-17/24
<b>Termin</b>	<b>23./24. Oktober 2024</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	278,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 362,00 € Nichtmitglieder

---

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skسد.de](http://www.skسد.de) informieren.