

Wie gelingt anderen
Müttern und Vätern
der Balanceakt zwischen
Familie und
Beruf/Studium?

An welchen
Stellschrauben
kann ich im
Stressmanagement
drehen?

Wie lade ich
meinen Akku
wieder auf?

Hochschulbüro für
CHANCENVIELFALT
FAMILIENSERVICE

Arbeiten und Studieren mit Kindern

Workshops und Einzelcoachings 2022

In den Workshops und Einzelcoachings mit Nils Seiler wird der Frage nachgegangen, wie sich Beruf, Wissenschaft und Studium mit Familie stressfrei und erfolgreich vereinbaren lassen, so dass es sowohl der Familie, den beruflichen sowie studentischen Anforderungen und dem eigenen Anspruch gerecht wird.

▶ Workshops „Stress lass nach!“

Programm:

- Life-Balance: Meine Zufriedenheit, Aufgaben und Ansprüche
- Zeit für mich: Entspannung und Freiräume im Alltag finden
- Die 3 Stellschrauben im Stressmanagement
- Ressourcen ABC

Die Workshops werden zweimal jährlich in Präsenz angeboten.

Donnerstag | 12.05.2022 | 09:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag | 13.10.2022 | 09:00 – 15:00 Uhr

▶ Einzelcoachings

Bei den Einzelcoachings haben Interessierte die Möglichkeit ihre individuelle Situation mit dem Coach zu besprechen. Themen können z.B. sein: Mein/ unser Vereinbarkeitsmodell, Aufgabenteilung und Kommunikation, Entgrenzung und Abgrenzung in der Wissenschaft, Stress- und Zeitmanagement, Planung der Elternzeit und Wiedereinstieg.

Die Einzelcoachings finden online statt und umfassen jeweils 90 Minuten.

Dienstag | 05.07.2022

Dienstag | 08.11.2022

Zusatztermine können individuell vereinbart werden.

Stand: Januar/2022

▶ Wer kann teilnehmen?

Beschäftigte und Studierende der LUH mit Familienaufgaben - werdende Eltern sind herzlich willkommen.

▶ Coach

Nils Seiler

Vater, Dozent und Coach für Elternthemen aus Berlin
<http://eltern-und-beruf.de>

▶ Anmeldung

Für Fragen und Anmeldung steht Ihnen Joana Rieck zur Verfügung.

info@chancenvielfalt.uni-hannover.de