

ZEIT FÜR KLARHEIT.

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT FÜR VIELBESCHÄFTIGTE



Julia Peters

VEREINBARKEIT

IST

INDIVIDUELLE

VERHANDLUNGSSACHE

Die Medienlandschaft in Deutschland thematisiert immer wieder, ob Vereinbarkeit gelingen kann und was die Politik dafür tun müsste oder noch nicht geleistet hat. Tatsache ist, dass viele Menschen – Frauen wie Männer – unter einer hohen Arbeitslast Ihr Leben gestalten. Egal ob Sie Kinder haben oder die eigenen Eltern eventuell pflegebedürftig sind, die Arbeit soll gleichzeitig auch noch erfolgreich verlaufen. Und dann gibt es noch die vielen anderen „Baustellen“...Hausbau? Ehrenämter? Was für die Gesundheit tun oder Freunde treffen...? Und wo bleibt dann eigentlich die eigene Person?

Vortragsbeschreibung

Der Vortrag stellt dar, was Vereinbarkeit eigentlich bedeutet. Er gibt Anregungen wie Mann oder Frau es mit klugem Selbstmanagement schaffen kann, die dauerhafte Mehrfachbelastung auszuhalten, vielleicht sogar ein wenig mehr Zeit für sich selbst zu schaffen. Viele von uns haben das Gefühl, dass Sie den Ansprüchen an die eigene Person nicht gerecht werden. Die Folge sind oft innere Zerrissenheit und ein schlechtes Gewissen. Auch das wird thematisiert, und es werden Gedankenanstöße gegeben, wie Sie mit dem Unmöglichen und vielleicht Unperfekten besser leben lernen.

Dauer

60-120 min (nach Absprache); je nach zeitlichem Umfang mit interaktiven Elementen.

