



institut  
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

GESUNDHEIT

SELBSTMANAGEMENT

ALLE MITARBEITENDEN



# SELBSTORGANISATION

Im Kontext von Familie und Beruf

## WORUM ES GEHT

Die beruflichen Anforderungen und die familiären Aufgaben – sei es die Betreuung von Kindern wie von pflegebedürftigen Eltern und anderen Angehörigen – sind nicht immer leicht in Übereinstimmung zu bringen. Die betroffenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen unter Druck, weil sie jeden Tag aufs Neue beide Lebensbereiche zeitlich und inhaltlich koordinieren müssen. Und sie fühlen sich auch häufig unter Druck, weil sie meinen, den Anforderungen beider Seiten nicht immer entsprechen zu können. Dies erhöht die innere Anspannung. Das Seminar tut ein Doppeltes. Zum einen werden aus der Reflexion der Instrumente des Selbst- und Zeitmanagements konkrete Hilfestellungen erarbeitet, wie sich die in der Doppelbelastung stehenden Teilnehmenden besser organisieren können. Zum anderen wird mit den Teilnehmenden bearbeitet, wie sie auch mit der inneren Anspannung besser zurechtkommen können.

## ZIEL DES SEMINARS

Praktische Unterstützung für die Vereinbarkeit von beruflichen und familiären Anforderungen geben. Das Seminar wird auf der Basis konkreter Praxiserfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestaltet. Zur Umsetzung der Instrumente des Zeitmanagements und der Stressbewältigung werden viele praktische Übungen durchgeführt.

## INHALTSÜBERSICHT

- Familiäre Aufgaben – Berufliche Anforderungen: praktische Kollisionen
- Familiäre Aufgaben – Berufliche Anforderungen: Innere Konflikte
- Organisationstechniken – Wie ich mich selbst besser organisieren kann
- Zeitmanagementtechniken – Wie ich zeitlich besser planen kann
- Einzelfälle – Wie ich typische Kollisionssituationen löse
- Gruppendynamik – Wie ich mit den Erwartungen im Arbeitsteam umgehe
- Innere Balance – Wie ich mich von meinen inneren Antreibern distanzieren
- Gelassenheit – Wie ich Methoden der Stressbewältigung gezielt einsetze
- Abgrenzung – Wie ich beruflich und privat angemessen Grenzen setze