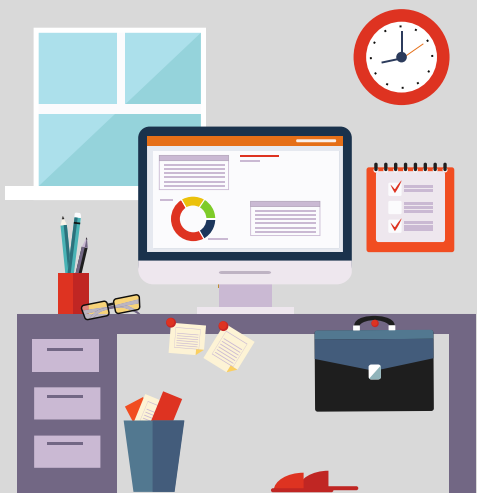


# WORKSHOP WORK-FAMILY-LIFE BALANCE



## SELBST-UND ZEITMANAGEMENT

### Organisation ist alles!

- Prioritäten setzen
- Die berühmten 20 % identifizieren
- To-Do Listen, Wochenpläne & Co
- Die Sache mit dem Mental Load

## UNTERSTÜTZERNETZWERK AUFBAUEN

### Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen

- Das eigene Netzwerk kennen
- Netzwerke auf- und ausbauen
- KITA-Wahl
- Großeltern und andere Unterstützer aus der Familie



## SELBSTACHTSAMKEIT UND ICH-SEIN

### Woher nehme ich meine Energie? Raus aus dem Hamsterrad!

- Zeit für mich - kleine Auszeiten im Alltag
- Achtsamkeit mit mir selbst umgehen
- Ich bin immer noch ich
- Yoga, Meditation & Co

## VEREINBARKEIT AUF AUGENHÖHE

### Die Aufgaben auf zwei paar Schultern verteilen

- Care- und Erwerbsarbeit im Team
- Tools zur gemeinsamen Familienorganisation
- Finanzielle Unabhängigkeit bewahren
- Paar bleiben
- Allein- und getrennterziehend



## KOMMUNIKATION MIT UNTERSTÜTZERN UND ANSPRUCHSGRUPPEN

### Oma und Opa, Chef, Kita und Co

- Eigene Bedürfnisse identifizieren und kommunizieren
- Grenzen akzeptieren und transparent machen
- Achtsam mit Konflikten umgehen