

Einladung Präsenz-Workshop

Familienarbeit und Mental Load (fair)teilen

23. Februar 2023, 10:00 bis 15:00 Uhr – Raum: NN.

Anmeldungen ab sofort möglich

Wie stellen Sie sich eine gerechte Arbeitsteilung in der Familie vor? Wie nah kommen Sie Ihrer Wunschvorstellung? Wer hat bei Ihnen zu Hause alles im Blick und im Kopf? Und wie können Sie zielführender über unterschiedliche Ansprüche oder Veränderungen sprechen?

Der Workshop mit Nils Seiler bietet dazu Impulse, Austausch sowie hilfreiche Handlungs- und Kommunikationsstrategien.

Zielgruppe:

- Werdende Mütter und Väter (Mitarbeitende und Promovierende)
- Mitarbeitende und Promovierende mit Familienaufgaben
- Maximale Anzahl: 12 Teilnehmer*innen
- Mindestanzahl: 5 Teilnehmer*innen

Programm:

- Gerecht = Gleich? Aufgabenteilung zwischen Wunsch und Wirklichkeit
- Zahlen bitte! Familien- und Care-Arbeit – auch eine Geschlechterfrage
- *"Schatz, denkst du noch an...!"* – Mental Load in der Familie
- Familienmitglieder besser einbinden und Aufgaben zielführend besprechen

Ziele des Workshops:

- Partnerschaftliche / Familiäre Arbeitsteilung reflektieren und neu ausrichten
- Hilfreiche Handlungs- und Kommunikationsstrategien kennenlernen
- Kollegialen Austausch und neue Ideen fördern

Methodik: Impulsvortrag, moderierte Diskussion, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch

Sprache: Deutsch

Referent: Nils Seiler, Vater und zertifizierter Coach/Lerncoach und Stressmanagement-Trainer aus Berlin

Kosten und Organisation: Der Präsenz-Workshop wird vom Familienservice organisiert. Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Ansprechperson:

Malin Veenhuis-Memela (M.A.)

Familienservice der Universität Osnabrück

familienservice@uos.de

Verbindliche Anmeldungen für den Präsenzworkshop sind ab sofort und bis 31. Januar 2023 unter familienservice@uos.de möglich. Die Plätze werden nach Reihenfolge des Eingangs vergeben.