



Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Ehrenamt

Seminar-Nr.	2023 B181 EK
Termin	05.11.2023 bis 07.11.2023
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion bundesfrauenvertretung
Tagungsstätte	Leonardo Hotel Köln Waldecker Str. 11-15 51065 Köln info.koeln@leonardo-hotels.com
Seminarleitung	Elke Janßen Mitglied der Geschäftsführung der dbb bundesfrauenvertretung
Dozenten/-innen	Petra Woocker Fachanwältin für Arbeitsrecht Ricarda König Dipl.-Kauffrau Trainerin und Unternehmensberaterin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmerinnen:

- reflektieren das Familienbild im Wandel der Zeit und die aktuellen Rahmenbedingungen für Vereinbarkeit
- kennen unterschiedliche Modelle familienfreundlicher Arbeitsbedingungen
- wissen, welche Möglichkeiten der öffentliche Dienst für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf bietet
- lernen, sich selbst im Spannungsfeld von Beruf und Familie nicht zu verlieren

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.
--

Methoden Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Sonntag, 5. November 2023

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Elke Janßen

14:30 bis 17:30 Uhr **Familienfreundliche Arbeitsbedingungen**
inkl. Kaffeepause

- Flexibilisierungsmöglichkeiten
- Teilzeitanpruch
- Familienbedingter Sonderurlaub

Vortrag und Diskussion

Petra Woocker

ab 18:30 Uhr **Abendessen**

Montag, 6. November 2023

09:00 bis 12:30 Uhr **Fortsetzung der Thematik vom Vortrag: Familienfreundliche**
inkl. Kaffeepause **Arbeitsbedingungen**

- Arbeitszeitmodelle
- Qualifizierung
- Benachteiligungsverbote

Vortrag und Diskussion

Petra Woocker

13:30 bis 18:00 Uhr **Familie im Wandel**
inkl. Kaffeepause

- Familienbild heute
- Weibliche Rollenbilder - gesellschaftlich und persönlich
- Teilzeit und Elternzeit – Wie viel Zeit braucht Familie?
- Zeit, Geld und Strukturen - Wie kann Politik Voraussetzungen für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie schaffen?
- Wie vereinbaren Sie ihr Ehrenamt?

Vortrag und Diskussion

Ricarda König

ab 18:30 Uhr **Abendessen**

Dienstag, 7. November 2023

09:00 bis 12:15 Uhr
inkl. Kaffeepause

Gelassenheit lernen

- Wege aus der Perfektionsfalle
- Perfektionismus als Bestandteil unserer Leistungsgesellschaft
- Mutter, Mitarbeiterin, Ehefrau, Hausfrau - Frauen haben viele Rollen
- Raus aus dem Hamsterrad - Innere Antreiber entmachten
- Inseln im Alltag - Individuelle Wege zur Stressbewältigung

Vortrag und Diskussion
Ricarda König

12:15 bis 12:30 Uhr

**Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden
Elke Janßen**

Anschließend Mittagessen