

## **Gekonnter Umgang mit Doppelbelastungen**

Im Spannungsfeld zwischen Beruf, Familie und den eigenen Bedürfnissen  
konstruktive Wege finden

### **Zielgruppe**

Führungskräfte, die sich zum Beispiel durch die Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen in einer Doppelbelastung befinden

### **Ziele des Seminars**

Es ist oft ein Tauziehen für berufstätige Menschen, den zahlreichen und unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden.

Ob es um die Betreuung von Kindern oder um die Pflege von Angehörigen geht, all diesen Anforderungen neben den beruflichen Erfordernissen gerecht zu werden kostet viel Kraft und Zeit. Diesen vielfältigen Erwartungen gerecht zu werden, ohne die eigenen Bedürfnisse und Interessen aus dem Auge zu verlieren, ist häufig ein Spagat.

In diesem Seminar lernen Sie mit den vielfältigen Anforderungen und Erwartungen aus Ihrem privaten und beruflichen Umfeld gekonnt umzugehen und sich vor Dauerüberforderung zu schützen. Sie erhalten hilfreiches Wissen und wirksame Werkzeuge um den Spannungsfeldern zwischen Beruf, Familie und eigenen Bedürfnisse gestärkt zu begegnen.

### **Inhalte**

- Standortbestimmung: Welche Auswirkungen haben meine Doppelbelastungen?
- Wie gehe ich mit den Erwartungen um, die Arbeitgeber, Mitarbeiterinnen, KollegenInnen und Familie gleichzeitig an mich richten?
- Welche verschiedenen Rollen übernehme ich und wie bringe ich sie in Einklang?
- Hilfreiche und weniger hilfreiche Haltungen und Einstellungen zur Doppelbelastung
- Meine Energiebilanz: Was raubt mir Kraft, was spendet mir Kraft in meinem beruflichen und privaten Kontext?
- Die vier Leistungszonen nach V. Steiner
- Wie kann ich mich in Konfliktsituationen mit Arbeitgeber, Mitarbeiterinnen, KollegenInnen und Familie positionieren
- Unterschiedliche Bedürfnisse erkennen und anerkennen nach Marshall Rosenberg
- Kollegialer Austausch
- Tragfähige Lösungen erreichen
- Einen Aktionsplan erstellen

### **Methoden:**

- Impulsreferate der Trainerin
- Erfahrungsaustausch
- Einzelreflektion
- Kleingruppenarbeit
- Diskussionsrunden
- Techniken des lösungsfokussierten Coachings
- Transfersicherung

***Dauer:*** 2 Tage

***Trainerin***

Yasmine Bouali-Freybe