



Kurs-Nr. MB519

## Herausforderung: Vereinbarkeit von Familie und Beruf

**Tipps für eine bessere Vereinbarkeit**

10.06.2026 | BEW-Essen

| 09:00 - 17:00 Uhr

**Angela Trappen**  
0201 8406-804, trappen@bew.de**Teilnahmepreise in €****Präsenz****Regulär\*** 725,-**Verbandsmitglieder\*** 695,-AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,  
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr**Behörden und Kommunen\*** 635,-

In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagsbuffet sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

\*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

**Weitere Infos  
und Anmeldung**[bew.de/mb519](https://bew.de/mb519)

# Herausforderung: Vereinbarkeit von Familie und Beruf

## Tipps für eine bessere Vereinbarkeit

### Beschreibung

Kind und Beruf zu vereinbaren, ist nicht einfach. Wer Kinder hat und trotzdem seinem Beruf nachgehen oder Karriere machen möchte, hat es nicht leicht. Leistungs- und Zeitdruck, liegen gebliebene Aufgaben und ein permanent schlechtes Gewissen steigern das familiäre Stresslevel und kosten elterliche Energiereserven.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf sieht auf dem Papier deutlich einfacher aus. Wer das Beste aus beidem möchte, braucht eine Strategie.

- **IHR NUTZEN**
- Sie finden heraus, was Ihnen im Beruf und in der Familie wirklich wichtig ist.
- Sie erkennen unbewusste Rollenbilder als Mutter bzw. Vater.
- Sie reflektieren Ihre Rollen und Ansprüche in Beruf und Familie.
- Sie verstehen Gewissenskonflikte und können damit konstruktiv umgehen.
- Sie haben Ihre Zeitdiebe analysiert und beheben sie.
- Sie kennen hilfreiche und praxistaugliche Zeit- und Selbstmanagementmethoden.
- Sie planen Ihr Homeoffice professionell und nutzen „Deep Work“ und die Pomodoro-Technik.
- Sie kennen und nutzen Ihre ganz persönlichen „privaten Inseln“, um Zeit für sich selbst zu haben.

### Themen



- Check: Bedürfnisse und Werte in Familie und Beruf
- Reflexion der Rolle „Mutter“ und „Vater“
- Selbsttest „Zeitfresser“
- Das Eisenhower-Prinzip und die Anwendung im Arbeitsalltag
- Grenzen setzen lernen
- Wenn das Zuhause zum Arbeitsplatz wird – Tipps für ein gelungenes Arbeiten im Homeoffice
- ALPEN-Technik, Deep-Work, Pomodoro-Technik – Tipps für ein brauchbares Zeit- und Selbstmanagement
- Stärkung der eigenen Resilienz

### Abschluss



Teilnahmebescheinigung

### Zielgruppe

Mütter, Väter, Schwangere und alle Interessierten

### Dozent

- **Christiane Möller**, Personalentwicklung, Recklinghausen

## Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB519

---

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: [www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb519](http://www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb519)
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: [www.bew.de/anmeldeformular](http://www.bew.de/anmeldeformular)