B·E·W
Das Bildungszentrum
für die Ver- und
Entsorgungswirtschaft

Kursnummer
MB519

Herausforderung: Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Tipps für eine bessere Vereinbarkeit

08.06.2026 | BEW-Essen
09:00 bis 17:00

Angela Trappen
0201 8406-804, trappen@bew.de

Teilnahmepreise in €	Präsenz
Regulär*	725,-
Verbandsmitglieder* AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr	695,-
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

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

Zielgruppe

Mütter, Väter, Schwangere und alle Interessierten

Themen/Programm

Check: Bedürfnisse und Werte in Familie und Beruf

Reflexion der Rolle „Mutter“ und „Vater“

Konfliktreduzierung mit Kollegen/-innen

Die Rolle von Kommunikation

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

Dozent/Dozentin

- **Christiane Möller**, Inhaberin, Beratung – Training – Coaching, Recklinghausen

Abschluss

Teilnahmebescheinigung

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB519

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