



## GESTÄRKT FAMILIE & BERUF VEREINBAREN WORKSHOP

25. November 2019 | 08.30-15.30 Uhr | Raum: AR-HB 022

### Ziel

Das Ziel ist, innerhalb des Workshops einen Blick auf Ihre individuelle Situation zu werfen und erste mögliche Ansätze zur Veränderung zu erarbeiten.

### Inhalte

- Reflexion der eigenen Lebenssituation, Herausforderungen, Erwartungen, Wünsche & Ziele
- Entwicklung einer persönlichen Vision der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Umgang mit (extremen) Belastungssituationen
- Ressourcen erarbeiten
- Kleingruppenarbeit
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen

### Rahmen

- Kostenlos, inkl. Getränke und Snacks
- Referentinnen: Ariane Büttner (Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin, Tätig in einer Erziehungsberatungstelle)  
Sabine Sondermann (Wirtschaftspsychologin, Systemische Beraterin)
- Zielgruppe: Beschäftigte der Universität Siegen mit Familienverantwortung
- Anmeldung erforderlich/Anmeldefrist bis 18.11.19
- Beschäftigte sind nach vorheriger Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten während der Teilnahme vom Dienst befreit.

Kontakt  
Familienservicebüro der Universität Siegen  
Raum: AR-SK 040/1 | Telefon: 0271/740-2702  
Email: [familienservice.gleichstellung@uni-siegen.de](mailto:familienservice.gleichstellung@uni-siegen.de)

Wenn Sie während der Veranstaltung Kinderbetreuung benötigen, wenden Sie sich an die flexible Kinderbetreuung "Flexi" des Studierendenwerks oder an das Familienservicebüro

