

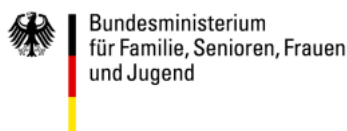


Vereinbarkeit
von Familie und Beruf
gestalten

Fotoprotokoll zum Workshop „Vereinbarkeit von Familie und Beruf – Querschnitts- thema gewerkschaftlicher Bildungsarbeit“

am 22. Juni 2010

in Hamburg



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



AG: Vereinbarkeit von Familie und Beruf als Querschnittsthema

a) BV/DV zum Thema Vereinbarkeit und Arbeitszeiten



b) Konflikt im Betrieb: Vereinbarkeit und gute Arbeit



c) Kampagne: Vereinbarkeit und betriebliche Gesundheitsförderung



d) Verbindung von Vereinbarkeit von Familie/Beruf und Demografie



Gruppenarbeit zu Work-Life-Balance von Anfang an

1. Worst-case Szenario



2. Worst-case Szenario



Best-case Szenario



Positive Faktoren für eine gelungene Work-Life-Balance

⊕ Faktoren für Work-Life-Balance

- * Abgrenzen ; „Nein“ sagen
- * seine Rechte als AN wirklich nutzen / durchsetzen
- * Rückgrat zeigen!
- * Aufgabengebiete klar verteilen + delegieren (z. B. im Freiraum)
- * mit sich selbst in Rein sein
- * sich strukturieren
- * Proritäten setzen! (auch für's Privatleben)
- * Zeitmanagement : sich selbst nicht überfordern
- * nicht alle Probleme zu meinen machen
- * Netzwerke suchen / Verbündete!
- * reflektieren: „Was will ich + warum?“ – Klarheit in der eig. Rolle

⊕ Faktoren für WLB

Ausgleich schaffen
in Balance bleiben +
(denken + handeln)
Rückmeldungen von außen holen
(vgl. z.B. Coaching, Weiterbildung)
Zufriedenheit über „positiven Stress“ zulassen
Wir brauchen beides: Arbeits- & Privatleben!!!!

Seminareindrücke





Vielen Dank für eure Teilnahme und die regen Diskussionen! Euer Projektteam