

Traumziel "Vereinbarkeit": Wege zu einer neuen Work-Life-Balance - Bildungsurlaub für Teilzeit-Beschäftigte

Sie fühlen sich häufig gestresst und energielos? Sie müssen Job und Familie unter einen Hut bekommen und haben oft das Gefühl, dass Sie sich zerreißen müssen? Sie kümmern sich um alle(s), aber es bleibt wenig Zeit für Sie und Ihre Bedürfnisse?

Nehmen Sie sich eine Auszeit, um innezuhalten und durchzuatmen. Finden Sie heraus, welche Stressoren und Energieräuber Ihr Gleichgewicht aktuell stören und was Sie tun können, um trotz hohem Belastungsniveau gesund und zufrieden zu bleiben. Verbringen Sie in diesem Teilzeit-Bildungsurlaub Zeit mit sich selbst und anderen Menschen in ähnlichen Situationen und erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrer Trainerin Lösungen, um Konflikten besser begegnen zu können und Ihre Widerstandskraft für Stressmomente zu stärken.

Auf Sie wartet ein inspirierender Bildungsurlaub, der Kraft und Mut macht, Ihr Privatleben und den Job (besser) miteinander in Einklang zu bringen. Am Ende dieses Teilzeit-Bildungsurlaubs fühlen Sie sich befreiter und sind gut ausgerüstet, zukünftig besser für eine Vereinbarkeit Ihrer verschiedenen Rollen zu sorgen.

Jede/r kann an diesem Training teilnehmen. Als Bildungsurlaub anerkannt, für die Beantragung bei Ihrem Arbeitgeber, ist das Training aber nur für Beschäftigte, die maximal 20 Stunden pro Woche arbeiten.

In die Kurszeit ist eine tägliche gemeinsame Mittagspause integriert. Das Essen und die Getränke sind nicht im Kursentgelt enthalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Y5107BU | Dr. Jana Seidel
Mi – Fr, 18. - 20.10.23, 09:00 - 14:00 Uhr, 3 Termine, 20 UStd.
Haus der vhs | Raum 414
107,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Anmeldung:

www.vhs-offenbach.de, 069 8065 3141, vhs@offenbach.de

Die Unterlagen/Anerkennung bekommen Sie mit der Anmeldebestätigung per E-Mail geschickt.

