

Job und Familie – Herausforderung Care-Arbeit

Möglichkeiten für eine gesunde Work-Life-Family-Balance

Was ist Care-Arbeit? Care-Arbeit bedeutet das Sich-Kümmern, Betreuen und Pflegen der eigenen Kinder oder anderer Familienangehöriger wie z.B. Eltern oder Partner*in. Diese unbezahlte Aufgabe wird traditionell überwiegend von Frauen geleistet und das meist zusätzlich zu ihrer Berufstätigkeit. Für die sogenannten „Kümmernerinnen“ entstehen so zahlreiche mentale Herausforderungen, die bewältigt werden wollen und es bleibt selten Raum für die eigenen Bedürfnisse oder Wünsche.

Darüber hinaus wird der Care-Arbeit häufig in unserer Gesellschaft der Charakter von Arbeit abgesprochen und den pflegenden Frauen so mangelnde Wertschätzung entgegengebracht.

Wie können Frauen die Mehrfachbelastung von Beruf und Care-Arbeit gesund bewältigen? Und welche Möglichkeiten gibt es, um mentalen Herausforderungen zu begegnen und nicht „auf der Strecke“ zu bleiben?

Diese und weitere Themen werden in dieser Veranstaltung behandelt und die Teilnehmerinnen für einen gesunden Umgang mit sich in ihren verschiedenen Rollen in Beruf und Familie sensibilisiert.

Inhalte:

- Was ist Care-Arbeit?
- Entwicklung des Frauenbilds in Bezug auf Arbeit & Familie
- persönliche & gesundheitliche Herausforderungen für Frauen in Care-Arbeit
- Karriere und/oder Familie – Wie gelingt eine positive Work-Life-Family-Balance?
- Methoden zum Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Entdeckung individueller Ressourcen & persönlicher Kraftquellen in Beruf & Alltag

Referentin:

Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Kirchhain

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Workshop (3-4 Zeitstunden) oder als Tagesseminar (7 Zeitstunden) gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Metaplan, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Anzahl der Teilnehmerinnen & Thema)

Maximale Entfernung:

hessenweit