



## Vereinbarkeit von Familie und Beruf in besonders herausfordernden Zeiten

Seminarreihe für  
Frauen und Familie

Die letzten Monate scheinen wir eine Zeitreise gemacht zu haben. Eine, in der Flexibilisierung und Digitalisierung vor nichts und niemandem mehr Halt gemacht haben, sondern zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Viele hatten Home Office, flexible Arbeitszeitgestaltung und Online-Meetings statt Geschäftsreise schon lange herbeigesehnt. Insbesondere erwerbstätige Mütter werden zu regelrechten Familienmanagerinnen und gelangen schnell an ihre mentale Belastungsgrenze. Mehr Belastbarkeit und Motivation, dazu weniger Stress wünschen sich viele.

## Modul 4: "Das New Normal – ein Plus für die Vereinbarkeit?"



- Der Spagat zwischen Home und Office
- Digitalisierungsbeschleuniger und neue Arbeitsmodelle?
- Vereinbarkeit neu denken
- Praktische Tipps mit Stress und dem täglichen Spagat umgehen zu lernen

Wann: 02.12.2021, 14:00 - 15:00 Uhr

Wo: Zoom-Videokonferenz



[www.wf-obk.de](http://www.wf-obk.de)

Referentinnen: Silke Mekat (Soulution Coaching, Beraterin, Trainerin und Autorin rund um Vereinbarkeit von Beruf und Familie)

Anmeldung unter: [nicole.breidenbach@obk.de](mailto:nicole.breidenbach@obk.de)

