



# Vereinbarkeit Familie und Beruf und ich und „wir“



**Für Familienberater:innen, Coaches, Betroffene und Interessierte.**

**Um vom Funktionieren ins Gestalten zu kommen, bedarf es neuer Strategien und anderer Sicht- und Umgangsweisen, dies wird hier in zwei Seminartagen zum Thema gemacht**

Familienleben mit Job und Co selbst gestalten, anstatt im Rad zu laufen. Das ist der Fokus dieses Seminars. Das Ziel besteht nicht in einem Weg, auf dem sich durch „perfekte Organisation“ alles unterbringen lässt. Sondern in einer Lebens- und Alltagsgestaltung, dank der es Ihnen und Ihrer Familie gut geht. Dem sind 2 Präsenztage und ein halber Onlinetag gewidmet. Formal erwartet Sie eine wohldosierte Mischung aus Vorträgen und Arbeit in Gruppen.

**Inhaltlich wenden wir uns folgenden Themen zu:**

- Familienbild, Prägungen
- Selbstfürsorge
- Stressumgang, eigene Ansprüche und Selbstorganisation
- Geteilte Elternschaft und Mental Load
- Ressourcenarbeit
- Job als Belastung oder Kraftquelle
- Unsichtbare, zusätzliche Lasten

Der Erfahrungsaustausch und die Erweiterung der eigenen Ideen haben einen hohen Stellenwert. Damit der individuelle Umgang, vor allem für Berater:innen und nachhaltige Gestaltung für Betroffene gut gelingen kann, erarbeiten die Teilnehmenden ein Konzept, das sie im Follow Up in einer Onlineeinheit präsentieren.

**Zeit:** 21. Juni - 22. Juni 2023  
9:00 – 17:00 Uhr

Ein Follow Up nach Vereinbarung.

**Veranstaltungsort:** B7 Arbeit und Leben  
Peter Behrens Platz 7, Bauteil A (1. Stock, Raum Hans),  
4020 Linz

**Kosten:** 537,- € inkl. 10 % USt.

**Anmeldung:** bis 19. Mai 2023 per Mail an [seminare@arbeit-b7.at](mailto:seminare@arbeit-b7.at) oder über die Homepage



**Trainerin**

**Angelika Merz**

Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin und Beraterin bei B7 mit Schwerpunkt digitale Entwicklung, Mindsetcoach