

## Wendig, kreativ und realistisch Familie und Beruf vereinen

Möglichkeit oder Mythos? Wie klappt das mit der Vereinbarkeit?

Sind Sie daran interessiert die vielseitigen Anforderungen aus Berufs- und Privatleben zu visualisieren, transparent zu bündeln und wirksam zu priorisieren?

Haben Sie das Bedürfnis Ihre beruflichen und familialen Abläufe zu vereinfachen, Ballast los zu werden und Entscheidungen zu treffen, mit denen Sie und Ihre Familie wendig auf verändernde Bedingungen reagieren können?

Sind Sie bereit Ihre persönliche Definition von beruflichem und familiärem Erfolg herzuleiten und als individualisierte Orientierungshilfe anzunehmen?

In diesem eintägigen Workshop werden Sie frisch, humorvoll und ehrlich an den Balanceakt zwischen Familie und Beruf herangeführt. Sie erhalten ungeschönten, aber wertvollen Einblick in die gesellschaftlichen Rahmen-Bedingungen in der Schweiz, machen sich ein eigenes Bild über die Vor- und Nachteile verschiedener Familienmodelle und lernen die Einflussfaktoren kennen, die nachweislich eine Schlüsselrolle bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf spielen.

Spielerisch und mit konkreten Beispielen werden Sie dazu angeleitet die Passung zwischen Ihrer beruflichen und familialen Situation zu reflektieren und bezüglich Ihrer Werte zu hinterfragen. Sie setzen sich mit Ihren Grenzen (zeitlich, finanziell, sozial) auseinander und visualisieren berufliche, familiale und persönliche Anforderungen, um die vorherrschenden Herausforderungen und Spannungsfelder (u.a. Haushalt) transparent zu machen und realistisch gewichten zu können. Passend dazu lernen Sie kreative & nützliche Werkzeuge, unter anderem aus dem lean-agilen Businessumfeld (Scrum, Kanban), und psychologische Entscheidungs-Strategien kennen, die Ihnen dabei helfen, Belastungen selbstwirksam zu begegnen, situationsgerecht und wendig auf verändernde Bedingungen zu reagieren und bewusst Abstriche zu machen, die das Zusammenspiel zwischen Beruf und Familie langfristig vereinfachen.

Lebhaft bringt die Seminarleitung (verheiratet, beide teilzeitarbeitend) Anekdoten und Erfahrungen/Stolpersteine aus dem persönlichen Alltag ein und regt zu Diskussionen rund um Kommunikation, Rollenerwartungen (Partner, Elternteil, Arbeitnehmer, Verbündeter), Definition von beruflichem und familiären (Miss-)Erfolg und der organisatorischen Gratwanderung zwischen Planung und Improvisation ein.

### Seminar

Leitung:	Andrea und Andreas Dubach
Zielgruppe:	Erwachsene Personen mit guten Deutsch-Kenntnissen
Dauer:	7 Stunden (9-12; 13-17)
Inhalt:	Inhalt: Zahlen und Fakten Schweiz, Ansätze aus der Gesundheitsförderung, Modell der Lebensbereiche (life domain balance) und der Entscheidungsfindung, Reflexion der IST-Situation und Grenzfindung, Chancen der Lebensplanung, Rollenmanagement, Zeitmanagement, Lean-agile Tools, Visualisierungshilfen, Ressourcenaktivierung, Erarbeitung der persönlichen Ziele und deren Umsetzung, Definition von beruflichem und familiären Erfolg.
Kosten:	Pro Teilnehmer 540.- CHF
Teilnehmer:	6-12 Personen

## Seminarleitung

---

**Lic. Phil. Andrea Dubach** verfügt über 18 Jahre Berufserfahrung im Finanzsektor einerseits und im sozialpsychologischen Bereich andererseits. Die Verschmelzung der daraus erworbenen Kompetenzen spiegelt sich in ihrer Laufbahn wieder. Die Bandbreite an Rollen reicht von der Senior Change/Projekt/Prozessleiterin, Scaled Agile Framework Program Consultant und Kommunikationsbeauftragten bis hin zur Seminarleiterin & Trainerin, Psychologin und Coach. Schwerpunktmässig widmet sie sich Veränderungen in Unternehmen, dem Ausbau von Soft Skills und unterstützt als Coach die Entwicklung einer selbstbewussten, resilienten und somit (auftritts-)starken (Führungs-)Persönlichkeit. Da sie selbst berufstätige Mutter bald 8-jähriger Drillinge ist, setzt sie sich zudem bewusst und engagiert für die Stärkung von Frauen in Unternehmen (empowerment) und Work-Life-Balance ein. Ihre positive und humorvolle Art, ihr unkomplizierter und wertschätzender Umgang mit Menschen und die Gabe (ungenutzte) Potentiale zu erkennen und zu fördern macht sie zu einer authentischen Ansprechpartnerin und Seminarleiterin.



### **Andreas Dubach, Lehrer, Seminar- und Projektleiter, Coach.**



Andreas ist seit vielen Jahren Teilzeit-Lehrer, selbständiger Sozial-Unternehmer und „Teilzeit“-Papa. Er ist sich gewohnt Beruf, Selbständigkeit, Haushalt und Kinderbetreuung in Balance zu bringen. Praktische und berufliche Erfahrung zeichnen ihn im Bereich Selbst- und Familienmanagement aus. Im Rahmen der Elternbildung und Unternehmensberatung fokussiert er auf die Gesundheitsförderung, Work-Life-Balance, Vereinbarkeit von Familie & Beruf und Familienfreundlichkeit. Seine Stärken liegen in seiner Vielfältigkeit als Kommunikator, Entwickler, Brückenbauer und interdisziplinär arbeitender Generalist...und Vater.

**NAHdenken** ist eine soziale Denkfabrik, welche Menschen gezielt mittels Fragen und Denkanstössen zum NAchdenken anregt. Dabei steht das Wort „NAH“ im Mittelpunkt: Wir möchten Menschen darin ermutigen, sich selbst, wichtigen Bezugspersonen (Familie) und der Natur mutig NAH zu kommen. Dabei beraten und unterstützen wir Menschen darin, ein starkes Selbst- und Familienbewusstsein zu entwickeln und eigene Ressourcen situationsentsprechend auf-, respektive auszubauen. Basierend darauf können realistische, clevere und nachhaltige Entscheidungen getroffen werden.

Mehr Informationen finden Sie auf: [www.NAHdenken.ch](http://www.NAHdenken.ch), Facebook oder Instagram

---