



<https://biz.ii/2kj0>

ELTERNZEIT – ALLE ZEIT FÜR DIE FAMILIE?

Veröffentlicht am 04.04.2016 um 18:26 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Spielplatz, der Termin beim Kinderarzt und dazwischen

Einkauf und Haushalt: Die Elternzeit fordert einen bisher ungewohnten Tagesablauf – Zeitstress inklusive. Das 3. Modul des Workshop-Angebots "Väter in Familien- und Elternzeit" der Koordinierungsstelle Frau und Beruf der Region Hannover soll den Umgang mit der neuen Lebenssituation in der Elternzeit in den Blick nehmen. "Elternzeit – alle Zeit für die Familie?" lautet der Titel des Seminars, das am Samstag, 16. April, von 10 bis 17 Uhr beim Bildungsverein, Am Listholze 31, in Hannover stattfindet. Wie bekomme ich den ungewohnten Tagesablauf organisiert, wo schaffe ich Zeitfenster für mich? Zeitknappheit und Herausforderungen der Familienarbeit können zu einer temporären Überforderung führen. Die Gesundheit des Kindes ist wichtig, dabei gilt es, die eigene Gesundheit nicht aus den Augen zu verlieren. Themen wie Zeitmanagement, Entspannung, körperliche Fitness und Umgang mit Stresssituationen erfordern neue Verhaltensweisen. Ziel ist ein körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden als Mann und Vater. Manfred Joppke ist Coach und Life/Work-Planning-Trainer und wird den Workshop leiten. Anmeldungen sind beim Bildungsverein möglich unter Telefon 0511/344 144. Der Workshop ist der letzte in der neuen Reihe "Väter in Familien- und Elternzeit" – das Angebot soll allerdings fortgesetzt werden mit Themen rund um die Karriereplanung, die Rollenveränderung, die berufliche (Neu-)Orientierung und die Herausforderungen in der Familienzeit für Männer. Die neuen Termine stehen noch nicht fest, werden aber rechtzeitig bekannt gegeben. Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf begleitet Frauen und Männer mit Familie auf dem Karriereweg, beim beruflichen Wiedereinstieg oder der Neuorientierung. In Einzelgesprächen werden Frauen und Männer zu Fragen des Wiedereinstiegs in den Beruf, der Fortbildung während der Elternzeit oder zur beruflichen Neuorientierung beraten und informiert. Das individuelle Beratungsangebot der Koordinierungsstelle ist kostenlos. Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover: ein Projekt gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und aus Mitteln des Landes Niedersachsen, in der Trägerschaft der Region Hannover.