

# Vortrag und Keynote

## Vereinbarkeit für Beschäftigte: Balance zwischen Beruf, Familie und Freizeit



Vortrag, Impulsvortrag, Keynote:

### Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Privatleben als Beschäftigte/r umsetzen: Für mehr Zufriedenheit im Privaten und im Beruf

Der Ehepartner liegt krank im Bett und braucht noch einen Tee und eine Wärmflasche, die Kinder müssen auf den Schulweg geschickt werden und der pflegebedürftige Vater wartet auf das Anziehen seiner Stützstrümpfe. Dabei hat der Chef pünktlich für 08:30 Uhr zur Teambesprechung geladen. Solche Situationen schaffen Stress pur. Sie können Familienkonflikte auslösen, sie belasten die emotionale Ausgeglichenheit, sie beeinträchtigen die Konzentration und sie schmälern die berufliche Leistungsqualität.

Beschäftigten fällt es in solchen Situationen oft schwer, eine gute Balance zwischen der Erfüllung ihrer Familienaufgaben, einem erfüllenden Familienleben und den betrieblichen Leistungsanforderungen zu finden. Welche Entlastungsstrategien sind hier hilfreich? Wie kann ein verantwortungsvoller Umgang mit den eigenen Ressourcen aussehen? Welche Strategien zur Entlastung und zur Stärkung der eigenen Handlungsfähigkeit sind hilfreich? Und wie kann ein gutes Stress- und Zeitmanagement aussehen? Welche Punkte sind mit Vorgesetzten, dem Team und der Familie zu klären und abzustimmen, und in welcher Form können diese Absprachen getroffen werden? Diese und weitere Fragen sind Thema im Vortrag.

In diesem Impulsvortrag erhalten berufstätige Eltern sowie in Familienaufgaben eingebundene Beschäftigte wertvolle Tipps zur Verbesserung Ihrer persönlichen Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie ihrer Lebensbalance.

### Dr. Olaf Mußmann: Referent und Keynote-Speaker

Der bekannte Keynote-Speaker und Autor *Dr. Olaf Mußmann* ist Wirtschaftshistoriker, Sozial- und Arbeitswissenschaftler. Er lehrte an verschiedenen Universitäten und wirkt in zahlreichen arbeitswissenschaftlichen Forschungsprojekten mit. Seit mehr als 20 Jahren unterstützt er Unternehmen und öffentliche Verwaltungen als Organisations- und Personalentwickler sowie als Business-Coach im Change Management, bei der Stärkung von Arbeitskulturen, im Employer Branding, bei der Stärkung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie in der Führungskräfte- und Teamentwicklung. Mit seinen lebendig und spannend vorgetragenen Präsentationen und Keynotes liefert *Dr. Mußmann* Impulse für die Entwicklung von Organisationen, Abteilungen und Teams.

**Dr. Mußmann & Partner**, Personal- und Organisationsentwicklung  
Leisewitzstraße 26, 30175 Hannover  
tel.: 0511 - 165 976 02-0, fax: 0511 - 165 976 02-9, mail: info@musmann-partner.net



### Inhalte

- Wenn die Vereinbarkeit von Beruf und Familie fehlt: Folgen für Familie und Job
- Das "Magische Sextett der Vereinbarkeit"
- Umgang mit betrieblichen Ansprüchen und Belastungen
- Identifikation und Stärkung eigener Ressourcen als Entlastungsstrategie
- (An-)Erkennen eigener Bedürfnisse und realistische Umsetzungschancen
- Steigerung der persönlichen Zufriedenheit und innerer Gelassenheit
- Zeiterleben, Zeitmanagement und Prioritätensetzung
- Arbeitgeber-Kommunikation: Mit dem Chef und der Personalabteilung reden
- Gelingende Kommunikation und Konfliktmanagement in der Familie
- Die innere Haltung für Eltern: Hilfreiche Werte und Glaubenssätze
- Rituale und andere Entlastungsstrategien
- Unterschiede im Rollenverständnis von Müttern und Vätern/ Optionen für Väter



  
**coachingdifferent**

**Dr. Mußmann & Partner**  
Personal- & Organisationsentwicklung

[www.musmann-partner.net](http://www.musmann-partner.net)