Job | Familie | Karriere 2023

ONLINE

Informationsreihe für gleiche Chancen im Beruf

Zeitmanagement –

Familie und Beruf in Balance

Dienstag, 07.11.2023, 9.00 - 11.00 Uhr

Beruf und Familie so in Einklang zu bringen, dass man sich selbst nicht aus den Augen verliert, ist eine große Herausforderung für alle, die mit Betreuungs- und Pflegeaufgaben betraut sind. Zeitmanagement dient nicht dazu mehr Aufgaben in der gleichen Zeit zu schaffen, sondern den eigenen Spielraum zu reflektieren und zielorientiert neu zu organisieren. Professionelles Selbstmanagement soll Sie in Ihrem Familien- und Arbeitsalltag entlasten.

Sie erhalten hilfreiche Techniken für das Setzen von Prioritäten und wie Sie Ihren Tagesablauf gut strukturieren können.

Die Veranstaltung hilft Ihnen, die eigene Situation realistisch einzuschätzen und den Spagat zwischen Beruf und Familie besser zu meistern.

Referentin: Sylvia Enders, Trainerin + Coach, Fa. projEQt-consulting, LU

Der Vortrag findet **online** über **„Zoom“** statt.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Endgerät.

ANMELDUNG:

Für die kostenfreie Veranstaltung wird eine **Anmeldung bis spätestens 3.11.2023** unter Ludwigshafen.BCA@arbeitsagentur.de erbeten.

Brigitte Bertram, Tel. 0621/5993-566

Yvonne Fuhrmann, Tel. 0621/5993 -278

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der Arbeitsagenturen Landau, Ludwigshafen, Mannheim und Heidelberg

Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Ludwigshafen