



## SEMINAR für Eltern

### „Von der Schwangerschaft zum Wiedereinstieg – Chancen für Mütter und Väter“

Die Vereinbarkeit von „Beruf und Familie“ ist ein Thema, mit dem sich gerade hochqualifizierte Frauen frühzeitig beschäftigen sollten, um den häufig vorkommenden Karriereknick ab dem ersten Kind zu vermeiden oder zumindest zu minimieren. Denn meist rutschen Frauen mit Geburt eines Kindes unbewusst in die traditionelle deutsche Mutterrolle und werden später oft unzufrieden. Auch die heutige Vätergeneration möchte sich nicht mehr auf die Rolle des Familienernährers reduzieren lassen und aktiv an der Kindererziehung mitwirken, ohne den Anschluss im Beruf zu verlieren.

## INHALT

### Zielgruppe

Berufstätige Eltern,  
werdende Eltern und  
Interessierte

### Dauer

90 bis 120 Minuten

- Ausgangssituation: Zahlen, Daten, Fakten
- Vor der Geburt
- Während der Elternzeit
- Wiedereinstieg in den Job
- Kinder gut betreut
- Unterstützungsmöglichkeiten durch den Arbeitgeber
- Stressfaktor Doppelbelastung Beruf und Familie
- Die 4 Säulen eines ausgeglichenen Lebens
- Trotz Stress in Balance
- Noch mehr Zeit für die Familie
- Übung zur Entspannung

Ergänzend zum Seminar werden Handouts und Informationsmaterial zur Verfügung gestellt.