

Neue Wege gehen

Vereinbarkeit von Beruf und Familie - Umgang mit der Doppelbelastung

Online - Seminarangebot mit hilfreichen Tipps und Informationen

Herausgeberin

**Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit**

Ansbach-Weißenburg, Aschaffenburg,
Bamberg-Coburg, Bayreuth-Hof, Fürth,
Nürnberg, Schweinfurt

Oktober 2021

www.arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Schweinfurt

bringt weiter.

Gehen Sie Online!

Virtuelles Seminarangebot zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben

Damit wir Sie auch weiterhin beim Einstieg bzw. im Berufsleben und der damit verbundenen Doppelbelastung von Beruf und Familie unterstützen können, haben wir zwei Online Seminarangebote für Sie zusammengestellt. In diesen erhalten Sie wichtige Informationen und Hinweise, die Sie bei den täglichen Herausforderungen im Beruf und im Privatleben unterstützen sollen.

Durch ein gutes Zeit- und Selbstmanagement strukturieren Sie Ihre täglichen Aufgaben und verlieren nicht den Überblick. Sie sind in der Lage, die richtigen Prioritäten zu setzen und dabei auch Ihr eigenes Wohlergehen nicht aus dem Blick zu verlieren.

So können Sie teilnehmen:

Melden Sie sich per Mail bei der Beauftragten für Chancengleichheit an:

Schweinfurt.BCA@arbeitsagentur.de

Teilen Sie mit, welche Seminare Sie buchen möchten. Sie erhalten dann einen entsprechenden Zugangslink. Anmeldeschluss ist jeweils zwei Tage vor dem Seminarbeginn.

Freitag, 15.10.21 von 9:00 – 10:30 Uhr

Gesundes Zeit- und Selbstmanagement

- Bewusst Ziele und Prioritäten setzen
- Energieräuber entlarven und verbannen
- Wovon will ich mehr im Leben?

Dienstag, 26.10.21 von 9:00 – 10:30 Uhr

Resilienz – Krisen bewältigen und gestärkt herausgehen

- Was sind meine persönlichen Ressourcen
- Welche Resilienzfaktoren helfen aus der Krise
- Wie kann ich Widerstandsfähigkeit aufbauen

Hinweis:

Die Teilnahme erfolgt über die Online Plattform MS-Teams.

Informationen zu den technischen Zugangsvoraussetzungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie mit dem Anmeldelink.

Weitere umfangreiche Informations- und Beratungsangebote finden Sie auf der Internetseite der Bundesagentur für Arbeit unter

www.arbeitsagentur.de