



Lebenszeit in Balance

Erwerbs- und
Sorgearbeit
gerechter gestalten

27. November 2023
—
1. Dezember 2023

Der Wunsch nach einer besseren Balance von Erwerbsarbeit und Privatleben steigt. Immer mehr Menschen fühlen sich durch die Anforderungen des Arbeitsalltags stark belastet.

Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen kann helfen, einen Ausgleich zum Beruf zu schaffen und stressige Phasen resilient zu meistern. Aber auch unabhängig von individuellen Lösungen denken Unternehmen und Gewerkschaften verstärkt über Maßnahmen zur Förderung der Work-Life-Balance nach. In der Bildungswoche lernen Sie, was unter „Zeitgerechtigkeit“ zu verstehen ist. Sie schauen sich aktuelle Studien an und entdecken die Chancen, die für alle in einer neuen Lebenszeitbalance stecken. Sie erfahren, wie ein Gütesiegel die Einführung von familienfreundlichen Strukturen erleichtern kann und besuchen Unternehmen, die Familienfreundlichkeit bereits erfolgreich umsetzen. Darüber hinaus erlernen Sie verschiedene Entspannungstechniken.

Die Veranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt und wendet sich an Menschen aller Geschlechter in der Mitte ihres Arbeitslebens. Die Gruppengröße ist auf 13 Personen begrenzt. Im Preis von 820,00 Euro sind die Unterkunft im EZ, Vollverpflegung und Programm enthalten. Eigene Anreise.

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSNUMMER 232608

VERANSTALTUNGSORT

St. Ansgar-Haus, St. Georg, Hamburg
www.ansgarhaus-hamburg.de

Die Anreise erfolgt eigenständig.

KURSLEITUNG

Martin Treichel
Landesmännerpfarrer der EKvW

Nicole Richter
Arbeits- und Organisationspsychologin (MA)
Yogalehrerin

GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG

Nicole Richter
nicole.richter@kircheundgesellschaft.de
T. 02304. 755- 234

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Tagungsgebühr:	238,00 €
Übernachtung EZ:	300,00 €
Verpflegung Vollpension:	282,00 €
Gesamt:	820,00 €

ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

Anke Engelmann
T. 02304. 755 -230 (Mo-Fr 9-16 Uhr)
anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de
www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 20.10.2023
Die Gruppengröße ist auf 13 Personen begrenzt.
Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie [hier](#).

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem AWbG-NRW. Bei Fragen sprechen Sie uns an.

INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie [hier](#).

MONTAG, 27. NOVEMBER 2023 · ANKOMMEN UND WISSEN SAMMELN

bis 13.00 Uhr	Ankommen und Mittagessen
14.00 — 15.30 Uhr	Mein Bezug zum Thema Kennenlernen und Einführung ins Seminar <i>Nicole Richter, Martin Treichel</i>
15.30 — 16.00 Uhr	Kaffee- und Teepause
16.00 — 17.45 Uhr	Lebenszeit in Balance Definitionen Input und Gespräch <i>Nicole Richter, Martin Treichel</i>
18.00 — 19.30 Uhr	Abendessen und Pause
19.30 — 21.00 Uhr	Balance erfordert Achtsamkeit Input, Körperübungen und Austausch <i>Nicole Richter</i>
21.00 Uhr	Abendausklang

DIENSTAG, 28. NOVEMBER 2023 · SO SIEHTS AUS – DER LUPENBLICK

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 Uhr	Einstieg in den Tag
9.00 — 10.30 Uhr	Ist-Analyse des eigenen Mental Loads (beruflich) Impuls und Austausch <i>Nicole Richter, Martin Treichel</i>
10.30 — 11.00 Uhr	Pause
11.00 — 12.30 Uhr	Sich Zeit nehmen – Alltagsrituale einüben Input, Körperübungen, Austausch <i>Nicole Richter</i>
13.00 Uhr	Mittagessen
16.30 — 18.00 Uhr	Ist-Analyse des eigenen Mental Loads (privat) Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch im Plenum <i>Nicole Richter, Martin Treichel</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 — 20.30 Uhr	Einführung in das Buch „Alle_Zeit: eine Frage von Macht und Freiheit – Wie eine radikal neue, sozial gerechtere Zeitkultur aussehen kann“ der Journalistin und Autorin <i>Theresa Bücken</i> <i>Martin Treichel</i>

MITTWOCH, 29. NOVEMBER 2023 · FAMILIENFREUNDLICHKEIT BESIEGELT

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 Uhr	Einstieg in den Tag
9.00 — 10.30 Uhr	Mit einem neuen Zeitmanagement Personal gewinnen? Impuls und Austausch <i>Franziska Woellert, systemische Organisationsberaterin, Berlin</i>
10.30 — 11.00 Uhr	Pause
11.00 — 12.30 Uhr	Familienorientierung im Unternehmen – Studien, Erkenntnisse Vortrag <i>Franziska Woellert, Berlin</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30 — 18.00 Uhr	Warum ein Gütesiegel hilfreich ist ... Impuls und Austausch <i>Franziska Woellert, Berlin</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 — 21.30 Uhr	Sich Zeit nehmen – Alltagsrituale für Körper und Geist einüben Input, Körperübungen, Austausch <i>Nicole Richter</i>

DONNERSTAG, 30. NOVEMBER 2023 · SO KANN ES GEHEN – BEST PRACTISE BEISPIELE U.A. IN HAMBURG

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 Uhr	Einstieg in den Tag
9.00 — 10.30 Uhr	Einer neuen Zeit auf der Spur! Erkundung einer Einrichtung, die Familienorientierung erfolgreich umsetzt Impuls und Austausch Teil 1 <i>Nicole Richter, Martin Treichel</i>
10.30 — 11.00 Uhr	Pause
11.00 — 12.30 Uhr	Einer neuen Zeit auf der Spur! Erkundung einer Einrichtung Impuls und Austausch Teil 2 <i>Nicole Richter, Martin Treichel</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
14.30 — 16.00 Uhr	Einer neuen Zeit auf der Spur! Erkundung einer Einrichtung Impuls und Austausch Teil 3 <i>Nicole Richter, Martin Treichel</i>
16.00 — 16.30 Uhr	Pause
16.30 — 18.00 Uhr	Achtsames Gehen Impuls, Körperübung und Austausch <i>Nicole Richter</i>
18.00 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Zeit für gemütliches Beisammensein

FREITAG, 1. DEZEMBER 2023 · DU STELLST MEINE FÜSSE AUF WEITEN RAUM

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 Uhr	Einstieg in den Tag
9.00 — 10.30 Uhr	Leben im Jetzt – auf dem Weg zu konkreten, eigenen Schritten Gruppenarbeit und Austausch im Plenum <i>Nicole Richter, Martin Treichel</i>
10.30 — 11.00 Uhr	Pause
11.00 — 12.30 Uhr	Wissen sichern und vernetzen Impuls und Aussprache <i>Nicole Richter</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 — 14.30 Uhr	Ausblick, Auswertung, Abschluss des Seminars <i>Martin Treichel</i>
14.30 Uhr	Abreise