



## Workshop für Nachwuchswissenschaftlerinnen und -künstlerinnen

# Wissenschaft/Beruf und Care-Aufgaben erfolgreich vereinbaren

### Online-Seminar

09. März 2021, 09:00 bis 12:00 Uhr

Online

Referent: Nils Seiler

### Inhalt

Wie kann ich Beruf, Wissenschaft und Care-Arbeit unter einen Hut bringen? Was stelle ich mir unter einer fairen Arbeitsteilung vor - und inwieweit wird es umgesetzt? Wie treffe ich gute Absprachen für eine erfolgreiche Vereinbarkeit von Erwerbs- und Care-Arbeit? Und wie gehe ich deeskalierend mit Konflikten um?

Das Online-Seminar bietet Raum für solche Fragen. Wir erarbeiten gemeinsam Lösungswege, die durch hilfreiche Handlungs- und Kommunikationsstrategien ergänzt werden.

### Schwerpunkte:

- "Das bisschen Haushalt macht sich [leider nicht] von allein..."
- Arbeit (fair-)teilen: Was heißt eigentlich gerecht?
- Mental Load: über die feinen Unterschiede von Tun und Denken und Aufgabe und Verantwortung
- Eigene Bedürfnisse kommunizieren: freundlich, verständlich, zielführend

### Teilnahmebeitrag

Der Workshop wird vom Thüringer Kompetenznetzwerk Gleichstellung angeboten und finanziert. Die Teilnahme ist für die Mentees des Rowena-Morse-Mentoring-Programms kostenfrei.



### Anmeldung

**Verbindliche Anmeldung bis 12. Februar 2021**

Thüringer Kompetenznetzwerk Gleichstellung E-Mail:  
kontakt@tkg-info.de

**Bitte beachten Sie:** Sollten Sie Ihre Teilnahme nach der Anmeldung absagen müssen, bitten wir Sie aus organisatorischen Gründen um eine frühzeitige Absage per E-Mail. Die Zahl der Teilnehmenden ist für den Workshop begrenzt und so kann der Platz anderweitig vergeben werden.