



Workshop für Nachwuchswissenschaftlerinnen und -künstlerinnen

Vereinbarkeit von Careaufgaben, Beruf und Karriere

10. Juli 2023, 09:00–15:00 Uhr, online

Coach: *Stephanie Poggemöller*

Inhalt

Wie können Elternteile als Team familiäre Aufgaben und Organisation fair aufteilen und damit Multitasking und Mental Load verringern? Wie kann Stress für alle verringert und Zeit optimal genutzt werden? Der Online-Workshop bietet Raum, neue Lösungsansätze für diese Fragen zu entwickeln und soll dabei unterstützen, Care-Aufgaben mit einer akademischen Tätigkeit gut zu vereinbaren.

Im Workshop für Nachwuchswissenschaftlerinnen und -künstlerinnen mit Kind(ern), Pflegeaufgaben und/oder Kinderwunsch werden die eigenen Bedarfe für eine optimierte Work-Life-Balance ermittelt, Strategien und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, welche Mental Load und Multitasking verringern und dabei unterstützen die akademische Tätigkeit und Care-Aufgaben gut vereinbaren zu können. Zudem soll der Workshop Frauen mit Kinderwunsch eine realisierbare Planung aufzeigen.

Schwerpunkte

- Ermitteln der eigenen Bedarfe für eine bessere Work-Life-Balance
 - Mitteilen der eigenen Ziele, Werte und Bedürfnisse
- Verteilung und Organisation der familiären Aufgaben sowie Reduzierung von Multitasking und Mental Load
 - Reflexion und Priorisierungsmöglichkeiten
- Strategien und Handlungsmöglichkeiten für eine bessere Vereinbarkeit von akademischer Tätigkeit und Care-Aufgaben
 - Optimierung Zeitmanagement & Stressbewältigungsstrategien

Teilnahmebeitrag

Der Workshop wird vom Thüringer Kompetenznetzwerk Gleichstellung im Rahmen des Rowena-Morse-Mentoring-Programms angeboten und finanziert.



Thüringer
Kompetenznetzwerk
Gleichstellung

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung bis 23. Juni 2023

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.