

Angebote für Beschäftigte und Studierende der HSRM

Zum zweiten Mal bieten das Team der Familienservicestelle und das Gleichstellungsteam Veranstaltungen zu Familie und Pflege an.

HERZLICHE EINLADUNG AN ALLE HOCHSCHULGRUPPEN!

AKTIONSTAGE

für Familien 2023

ANMELDUNG per E-Mail:

Schreiben Sie an familienkompass@hs-rm.de und setzen Sie den Titel der Veranstaltung in den Betreff und Ihren Namen in die E-Mail.
Für jede Veranstaltung bitte eine eigene E-Mail schreiben!

Wir freuen uns auf Sie!



FAMILIE

Familienarbeit und Mental Load (fair) teilen

Donnerstag, 11.05.23, 10.00-12.00 Uhr, online per webex:

- Wie stelle ich mir eine gerechte Arbeitsteilung in der Familie vor?
- Wie nah komme ich meiner Wunschvorstellung?
- Mental Load - Wer behält zu Hause alles im Blick und im Kopf?
- Und wie können alle Familienmitglieder besser eingebunden werden?

Der online-Vortrag bietet hierzu Fakten, Austausch und hilfreiche Handlungs- und Kommunikationsstrategien.

Teilnehmende: Beschäftigte und Studierende mit Familienaufgaben

Referent: Nils Seiler, Vater, Stressmanagementtrainer, Elterncoach „Eltern und Beruf“ Berlin

Zeit für mich - im Beruf, Studium und Familienalltag

Freitag, 12.05.23, 10.00-12.00 Uhr, online per webex:

- Wie gelingt es mir neben beruflichen, Studien- und Familienaufgaben, den Akku wieder aufzuladen?
- Welche Tätigkeiten bereiten mir im Alltag überhaupt Freude?
- Wie kann ich mir Freiräume schaffen und Pausen erholsam gestalten?

Dieser (interaktive) online-Vortrag bietet Impulse für Entspannungsmethoden und hilfreiche Handlungsstrategien.

Teilnehmende: Beschäftigte und Studierende mit Familienaufgaben

Referent: Nils Seiler, Vater, Stressmanagementtrainer, Elterncoach „Eltern und Beruf“ Berlin

PFLEGE



Achtsamkeit als Ressource bei Pflegeaufgaben

Montag, 15.05.23, 10.00-12.00 Uhr, online per webex:

- Warum ist die Pflege von Angehörigen oft herausfordernd?
- Was ist Achtsamkeit und warum ist Achtsamkeit wichtig?
- Ausprobieren von Achtsamkeitsübungen - wie geht das zeitlich?
- Wie kann ich meine persönlichen Ressourcen für den Alltag stärken?

Der online-Vortrag mit Übungen gibt praxisnahe Anregungen, wie Achtsamkeit Sie bei Ihren Pflegeaufgaben unterstützen kann.

Teilnehmende: Beschäftigte und Studierende mit Pflegeaufgaben

Referentin: Prof. Dr. Jutta Kerpen (FB Ing.), Achtsamkeitstrainerin im Hochschulsport HSRM und ehemals selbst pflegende Angehörige

Die vierte Lebensphase von Angehörigen - Umgang mit Belastungen in einer Pflegesituation

Dienstag, 16.05.23, 10.00-12.00 Uhr, online per webex:

- Wie erkenne ich Stress-Situationen und meine persönlichen Grenzen?
- Wie kann ich Freiräume schaffen und Entlastung erfahren?
- Wie kann ich Humor in den Alltag einbauen?

Dieser online-Vortrag bietet eine Übersicht zum Themenschwerpunkt Pflege von Angehörigen, Herausforderungen und Möglichkeiten der Unterstützung.

Teilnehmende: Beschäftigte und Studierende mit Pflegeaufgaben

Referentin: Anika Koppe, Pflegeberaterin bei Amiravita GmbH Köln, Examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin