

# Einzeltraining: Beruf & Familie in Balance – Teilzeit wirksam organisieren

## Mit Personal Trainer zu klarer Planung, Prioritätensetzung und alltagstauglichen Lösungen

Du möchtest Teilzeitarbeit, Familie und deine Ziele besser in Einklang bringen? In diesem Einzeltraining entwickelst du eine persönliche Strategie. Eine Expertin begleitet dich mit wertvollem praxisnahem Wissen, Impulsen und gezieltem Feedback. Ob Zeitmanagement, Karriereplanung, Rollenkonflikte zwischen Job und Privatleben oder bessere Kommunikation mit Kollegen und Kolleginnen – wir finden Lösungen für deinen Alltag. Starte jetzt in eine selbstbestimmte Zukunft und gestalte ein erfülltes Leben für dich und deine Liebsten.

### Wähle aus diesen Themen:

#### Effektives Zeitmanagement und Prioritätensetzung in Teilzeit

- Techniken für effektive Selbstorganisation im Arbeitsalltag.
- Priorisierung und effiziente Aufgabenbewältigung in Teilzeit.
- Wahl des passenden Arbeitszeitmodells, z.B. Jobsharing oder vollzeitnahe Teilzeit.
- Strategien, um berufliche Leistung und Kompetenz im Teilzeitstatus sichtbar zu machen.

#### Vereinbarkeit von Beruf und Familie

- Faire Aufteilung von Care-Arbeit in der Partnerschaft.
- Zeiteffiziente Planung von Arbeits- und Familienzeit.
- Tipps zu Kinderbetreuungsangeboten während der Arbeitszeit.
- Karrierechancen für Eltern in Teilzeit und Nutzung der Elternzeit für den beruflichen Weg.

#### Stressmanagement

- Mental Load erkennen und gezielt reduzieren.
- Bedeutung der Selbstfürsorge bei Doppelbelastung verstehen und umsetzen.
- Soziale Isolation im Job durch Teilzeitarbeit gezielt vermeiden.
- Rollenkonflikte zwischen Beruf und Privatleben lösen.

#### Kommunikation und Karrierestrategien

- Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben bewusst setzen.
- Klare Kommunikation mit Vorgesetzten und Kolleg:innen.
- Konstruktive Kommunikation und Lösungsfindung in schwierigen (Teilzeit-) Situationen.
- Berufliche Netzwerke für langfristige berufliche Entwicklung trotz Teilzeit ausbauen.
- Aufstiegshürden überwinden und Karrierechancen in Teilzeit nutzen und Führungspositionen erreichen.

## Was ist ein Einzeltraining?

Ein Einzeltraining ist ein individuelles 1:1-Format mit einer erfahrenen Trainerin oder einem erfahrenen Trainer. Gemeinsam gestaltet ihr das Training so, dass es genau zu deinen Zielen und Bedürfnissen passt. Die Inhalte unserer seit Jahren bewährten Seminare dienen als Grundlage für die Gestaltung deines persönlichen Einzeltrainings. Profitiere von der Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten zu deinem ausgewählten Thema.

In den FAQ unten findest du weitere Antworten zum Einzeltraining mit Personal Trainer.

## Dein Nutzen

- **Maßgeschneiderte Lösungen:** Im Mittelpunkt stehen deine persönlichen Anliegen. Gemeinsam mit dem:der Trainer:in erarbeitest du Strategien und Techniken, die speziell auf deine Situation zugeschnitten sind.

- **Flexible Terminplanung:** Dein Leben ist schon kompliziert genug. Deshalb passen wir uns deinem Zeitplan an, um die Sessions zu einem für dich passenden Zeitpunkt durchzuführen.
- **Praktische Anwendung:** Wir besprechen nicht nur Theorien, sondern konzentrieren uns auf praktische, sofort umsetzbare Lösungen. Mögliche Themenbereiche umfassen Zeitmanagement in Teilzeit, Stressbewältigung, Kommunikation und das Setzen von klaren Prioritäten.

## Hinweis zu deiner persönlichen Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte in Teilzeit, die Lösungsansätze für ihre beruflichen und privaten Herausforderungen entwickeln möchten und sich mehr Zufriedenheit in Karriere, Familie oder privat wünschen.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Personal Trainer



### Johanna Fink

Ich unterstütze Teilzeitkräfte dabei, den Spagat zwischen Job und Familie zu meistern und dabei in Balance zu bleiben. Führungskräfte in Teilzeit und Tandems helfe ich dabei, ihr Arbeitsmodell erfolgreich umzusetzen.

Dabei ist es mir wichtig, Hilfestellung zu leisten und Menschen in meinen Trainings Werkzeuge und Haltung mit auf den Weg zu geben, die über das Seminar hinaus wirken.

Meine Vision ist eine Arbeitswelt, in der Kompetenz und Potenzial über Karriere entscheidet - nicht (nur) die Arbeitszeit. Dafür setze ich mich mit meiner Arbeit ein.

## Details zur Weiterbildung

### Einzeltraining | Online

4 Stunden

### Teilnahmegebühr

€ 1.140,- zzgl. MwSt.

€ 1.356,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/36520](http://www.haufe-akademie.de/36520)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)