Eltern in Balance: Erfolgreich in Beruf und Familie (Präsenz)

Karriere gestalten. Familie managen. Alltag organisieren.

Job, Familie, Alltag – und du mittendrin? Als Working Mum oder Dad unterstützt dich dieses Training, mehr Erfolg und Gelassenheit in dein Leben zu bringen – für dich und deine Familie. Entdecke bewährte Methoden, um Stress zu verringern, klare Prioritäten zu setzen und dir bewusst Zeit für dich zu nehmen. Entwickle deine Strategien für langfristige Entlastung und mehr Zufriedenheit. Finde eine Balance, die für dich und deine Familie funktioniert. Und gestalte dein Familien- und Berufsleben bewusst für ein erfolgreiches und erfüllendes Berufs- und Familienleben.

Inhalte

Beruf und Familie in Balance
- Beruflichen Erfolg im Einklang mit der Familie.
- Erwartungen und Herausforderungen zwischen Job und Familie.
- Persönliche Standortbestimmung: aktueller Stand und zukünftige Ziele.
- Werte als Orientierung im Spannungsfeld zwischen Familie und Beruf.

Neuausrichtung für mehr Leichtigkeit und Entlastung
- Mental Load reduzieren: versteckte Aufgaben sichtbar machen.
- Übergänge gestalten – schneller abschalten und fokussieren
- Hilfreiche Gewohnheiten für eine gute Work-Life-Balance.
- Routinen als Erfolgsfaktor: Glück als Gewohnheit?
- Auf welche unterstützenden Netzwerke kannst du zurückgreifen?
- Persönliche Herausforderungen erkennen und Strategien zur Verbesserung entwickeln.

Zeit effektiv nutzen – der Tag hat nur 24 Stunden
- Planungs- und Arbeitsstrategien für berufstätige Eltern.
- Ziele definieren, die zu den eigenen Werten passen.
- Multitasking: Kann das funktionieren?
- Selbstorganisation stärken: Übersicht schaffen und Prioritäten setzen.
- Grenzen setzen und „Nein“ sagen – Freiräume bewusst schaffen.

Perfektionismus loslassen – gut genug ist oft besser
- Gereizt? Stress und Überlastung frühzeitig erkennen und innere Antreiber auflösen.
- Entspannung in den Alltag integrieren: eigene Ressourcen stärken und gezielt regenerieren.
- Prokrastination reduzieren – weniger hausgemachter Stress.
- Den eigenen Einflussbereich aktiv nutzen statt Fremdbestimmung.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Klarheit und realistische Handlungspläne entwickeln anhand persönlicher Werte und Prioritäten.
- Konkrete Strategien für mehr Zeit, Energie und Gelassenheit.
- Impulse für mehr Resilienz und bewussten Umgang mit Stress.
- Work-Life-Balance durch bewusste Selbstfürsorge in den Alltag integrieren, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.
- Austausch mit anderen berufstätigen Eltern und Inspiration durch Best Practices.

Methoden

Das Seminar ist sehr praxisorientiert. Kurzvorträge, Gruppen- und Einzelübungen, Arbeitshilfen, Checklisten, Selbstreflexion und Diskussionen wechseln sich ab. Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert.

Neben spannendem Input bekommst du die Möglichkeit zum Austausch mit den anderen teilnehmenden Eltern und dazu verschiedene Entspannungsmethoden praktisch auszuprobieren. So kannst du deine eigene, individuelle Strategie finden, um entspannter mit den täglichen Belastungen und Herausforderungen umzugehen.

Teilnehmer:innenkreis

Dieses Seminar richtet sich speziell an berufstätige Mütter und Väter in Fach- und Führungspositionen, die ihre Resilienz ausbauen und sich ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ausbauen wollen.

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



Trainer:in



Ann Hillert
Ich begleite Unternehmen aus Verwaltung & Wirtschaft bei vielfältigen Veränderungsprozessen. Mit langjähriger Erfahrung aus HRM, Führung & Spezialisierung auf mentale Gesundheit unterstütze ich Fach- & Führungskräfte mit fundierter Karriereberatung, Coaching, Resilienz- und Achtsamkeitstrainings sowie Teamentwicklung.



Saskia Pihaly
Mein Anspruch an mich als Business Trainerin und Coach: Führungskräfte und Mitarbeitende unterstützen, ihre Potentiale zu entdecken, Begeisterung zu entfachen und sie bei der erfolgreichen Umsetzung zu begleiten. Dabei authentisch, nahbar und vor allem wirksam zu arbeiten – das ist es, wofür ich brenne und meinen Job so sehr liebe.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Bei Präsenzveranstaltungen inklusive:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

18.-19.02.2027
München
Veranstaltungsort
Holiday Inn Unterhaching

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 18.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 19.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

14.-15.06.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Best Western Plus Hotel Böttcherhof

Tage & Uhrzeit
Montag, 14.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 15.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

23.-24.09.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Hotel NH Stuttgart Airport

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 23.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 24.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/9417

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet
- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/9417
E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Eltern in Balance: Erfolgreich in Beruf und Familie (Live-Online)

Karriere gestalten. Familie managen. Alltag organisieren.

Job, Familie, Alltag – und du mittendrin? Als Working Mum oder Dad unterstützt dich dieses Training, mehr Erfolg und Gelassenheit in dein Leben zu bringen – für dich und deine Familie. Entdecke bewährte Methoden, um Stress zu verringern, klare Prioritäten zu setzen und dir bewusst Zeit für dich zu nehmen. Entwickle deine Strategien für langfristige Entlastung und mehr Zufriedenheit. Finde eine Balance, die für dich und deine Familie funktioniert. Und gestalte dein Familien- und Berufsleben bewusst für ein erfolgreiches und erfüllendes Berufs- und Familienleben.

Inhalte

Beruf und Familie in Balance
- Beruflichen Erfolg im Einklang mit der Familie.
- Erwartungen und Herausforderungen zwischen Job und Familie.
- Persönliche Standortbestimmung: aktueller Stand und zukünftige Ziele.
- Werte als Orientierung im Spannungsfeld zwischen Familie und Beruf.

Neuausrichtung für mehr Leichtigkeit und Entlastung
- Mental Load reduzieren: versteckte Aufgaben sichtbar machen.
- Übergänge gestalten – schneller abschalten und fokussieren.
- Hilfreiche Gewohnheiten für eine gute Work-Life-Balance.
- Routinen als Erfolgsfaktor: Glück als Gewohnheit?
- Auf welche unterstützenden Netzwerke kannst du zurückgreifen?
- Persönliche Herausforderungen erkennen und Strategien zur Verbesserung entwickeln.

Zeit effektiv nutzen – der Tag hat nur 24 Stunden
- Planungs- und Arbeitsstrategien für berufstätige Eltern.
- Ziele definieren, die zu den eigenen Werten passen.
- Multitasking: kann das funktionieren?
- Selbstorganisation stärken: Übersicht schaffen und Prioritäten setzen.
- Grenzen setzen und „Nein“ sagen – Freiräume bewusst schaffen.

Perfektionismus loslassen – gut genug ist oft besser
- Gereizt? Stress und Überlastung frühzeitig erkennen und innere Antreiber auflösen.
- Entspannung in den Alltag integrieren: eigene Ressourcen stärken und gezielt regenerieren.
- Prokrastination reduzieren – weniger hausgemachter Stress.
- Den eigenen Einflussbereich aktiv nutzen statt Fremdbestimmung.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Klarheit und realistische Handlungspläne entwickeln anhand persönlicher Werte und Prioritäten.
- Konkrete Strategien für mehr Zeit, Energie und Gelassenheit.
- Impulse für mehr Resilienz und bewussten Umgang mit Stress.
- Work-Life-Balance durch bewusste Selbstfürsorge in den Alltag integrieren, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.
- Austausch mit anderen berufstätigen Eltern und Inspiration durch Best Practices.

Methoden

Das Seminar ist sehr praxisorientiert. Kurzvorträge, Gruppen- und Einzelübungen, Arbeitshilfen, Checklisten, Selbstreflexion und Diskussionen wechseln sich ab. Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert.

Neben spannendem Input bekommst du die Möglichkeit, zum Austausch mit den anderen teilnehmenden Eltern und um verschiedene Entspannungsmethoden praktisch auszuprobieren. So kannst du deine eigene, individuelle Strategie finden, um entspannter mit den täglichen Belastungen und Herausforderungen umzugehen.

In der Veranstaltung kann folgendes Drittanbieter-Tool eingesetzt werden

Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter https://www.haufe-akademie.de/datenschutz zu finden.

Mehr über Miro:
https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro

Teilnehmer:innenkreis

Dieses Seminar richtet sich speziell an berufstätige Mütter und Väter in Fach- und Führungspositionen, die ihre Resilienz ausbauen und sich ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ausbauen wollen.

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

Trainer:in



Ann Hillert
Ich begleite Unternehmen aus Verwaltung & Wirtschaft bei vielfältigen Veränderungsprozessen. Mit langjähriger Erfahrung aus HRM, Führung & Spezialisierung auf mentale Gesundheit unterstütze ich Fach- & Führungskräfte mit fundierter



Saskia Pihaly
Mein Anspruch an mich als Business Trainerin und Coach: Führungskräfte und Mitarbeitende unterstützen, ihre Potentiale zu entdecken, Begeisterung zu entfachen und sie bei der erfolgreichen Umsetzung zu begleiten. Dabei

Karriereberatung, Coaching, Resilienz- und Achtsamkeitstrainings sowie Teamentwicklung.

authentisch, nahbar und vor allem wirksam zu arbeiten – das ist es, wofür ich brenne und meinen Job so sehr liebe.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

12.-13.04.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 12.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 13.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32006

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/9417
E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.