

Geplantes Programm

Work-Life-Balance ...was bedeutet uns dieses Gleichgewicht zwischen Arbeitsalltag und Privatleben?

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Freitag, 23. September 2022 – Sonntag, 25. September 2022
- Seminarnummer:** 22/04/384 (BpB 3580)
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter*in:** Vlada Safraider, Historikerin
- Referent*in:** Patrick Busse, Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung, Stressmanagement-Trainer, Resilienz-Trainer
- Teilnahmegebühr:** 60,00 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Der Begriff besteht aus den englischen Wörtern “work” (Arbeit), “life” (Leben) und “balance” (Gleichgewicht). Er beschreibt ein Szenario, in dem sich Berufs- und Privatleben im Harmonie befinden. Das bedeutet, dass weder persönliche Interessen noch berufliche Anforderungen im Leben zu kurz kommen. Jeder spricht davon, jeder bemüht sich darum, jeder hätte sie gern: eine gesunde Work-Life-Balance. Aber was ist das eigentlich genau und vor allem, wie finden wir dieses Gleichgewicht? Wie finden wir dieses gesunde Maß zwischen der Arbeit und dem Leben und wie lässt es sich gesellschaftspolitisch gestalten?

Viele Menschen machen sich viel bewusster auf den Weg, diese Ausgewogenheit zu finden und messen dieser mehr Bedeutung zu. Die Coronakrise hingegen hat viele der Wohn-, Lebenstrends, die wir in den vergangenen Jahren kennengelernt haben, neu auf den Prüfstand gestellt. Corona hat vieles verändert; hat so zum Beispiel auch eine klare Trendwende bei der Bedeutung des *home office* sowie die Integration des Arbeitsplatzes in das eigene Zuhause gebracht. Im Seminar wird somit auch der Frage nachgegangen, was eine Work-Life-Balance für uns und die Gesellschaft der Zukunft auf gesellschaftlicher und politischer Ebene bedeutet. Welche gesellschaftspolitischen Herausforderungen und Anforderungen stellen sich in diesem Zusammenhang?

Ziele:

- Einladung zur Auseinandersetzung, insbesondere Teilnehmenden mit Zuwanderungsgeschichte, mit eigenen Erfahrungen und aktuellen Fragen zum Thema
- Reflexion persönlicher Anforderungen im privaten Leben und in der Arbeitswelt
- Erarbeitung und Reflexion gesellschaftspolitischer Herausforderungen und Anforderungen im Kontext einer Work-Life-Balance
- Behutsame Auseinandersetzung mit der Corona-Pandemie, um persönliche und gesellschaftliche Chancen und Herausforderungen gemeinsam herauszuarbeiten

Programmablauf:

Freitag, 23. September 2022

bis 15.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
15.00 - 15.30 Uhr	Vlada Safraider Begrüßung und Vorstellung der Arbeit des Hauses <i>Kurze Vorstellung, situative Gespräche</i>
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffee
16.00 - 18.00 Uhr	Vlada Safraider Erläuterung des Programmablaufs, Einführung in die Thematik <i>Einführungsreferat, Kennenlernen im Plenum, Erwartungsabfrage</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Vlada Safraider Gemeinsames Kennenlernen: Was bedeutet für mich Gleichgewicht zwischen Arbeits- und privatem Leben? <i>Impulsreferat, Erfahrungsaustausch</i>

Samstag, 24. September 2022

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 - 10.15 Uhr	Vlada Safraider / Patrick Busse Work-Life-Balance – was ist das? Wie kann man es erreichen? Work-Life-Balance als Meilenstein für eine zukunftsfähige Gesellschaft? <i>Vortrag, Diskussion</i>
10.15 - 10.30 Uhr	Pause

- 10.30 - 12.00 Uhr Vlada Safraider / Patrick Busse
Stress – Was ist das überhaupt? Wie entsteht er und was sind die Folgen?
Zur persönlichen und gesellschaftlichen Bedeutung von Stress
Vortrag, Diskussion
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Kaffee
- 14.30 - 16.00 Uhr Vlada Safraider / Patrick Busse
Methoden, um Stress zu reduzieren bzw. besser mit ihm umzugehen:
Instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement
Referat, Übungen
- 16.00 - 16.30 Uhr Pause
- 16.30 - 18.00 Uhr Resilienzfaktoren für persönliche Krisensituationen
Vortrag, Übungen, Diskussion
- 18.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 25. September 2022

- 8.00 Uhr Frühstück
- 8.45 - 10.15 Uhr Vlada Safraider
Welche Rollen habe ich eigentlich und welche Erwartungen sind damit
verbunden?
Impuls, Austausch eigener Erfahrungen, Selbstanalyse im Plenum
- 10.15 - 10.30 Uhr Pause
- 10.30 - 12.00 Uhr Vlada Safraider
Mitglied in der Gesellschaft sein: Was bedeutet das? Worauf kommt es
an?
Impuls, Austausch eigener Erfahrungen, Selbstanalyse im Plenum
- 12.00 Uhr Mittagessen

13.00 - 14.00 Uhr Vlada Safraider
Seminarauswertung, Aufarbeitung offener Fragen
Feedbackrunde

14.00 Uhr Abreise

Veranstalter*in:

Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen
Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e. V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: info@st-hedwigshaus.de

Fon: +49 5202 9165 0

Web: www.st-hedwigshaus.de



Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

Barrierefreiheit:

Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten offen. Wir bieten unsere Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Tagungshäusern so an, dass insbesondere Menschen mit Beeinträchtigung die Teilnahme erleichtert ist.

Einlassvorbehalt:

Die Heimvolkshochschule behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren.

Die Heimvolkshochschule steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.

Anerkannte Weiterbildungseinrichtung:

Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW.



Wir sind anerkannter Bildungsträger bei der Bundeszentrale für politische Bildung.

Dachverband:



Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke in der Bundesrepublik Deutschland e.V. (AKSB)