



# POSSIBLE

Vereinbarkeit von Beruf und Familie, das ist die Herausforderung, vor der immer mehr Frauen und Männer stehen. Dahinter verbirgt sich das Jonglieren mit vielfältigen Ansprüchen und Anforderungen im Job und zu Hause, an sich selbst und andere.

Der Wiedereinstieg in den Beruf nach der Elternzeit gelingt leichter und besser, wenn die Vorbereitung stimmt. Wer sich dem Abenteuer „Kind & Karriere“ widmet, braucht einen guten Plan, strukturiertes Vorgehen, Kommunikationsfähigkeit, Krisenkompetenz und die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Darum soll es in unserem Workshop gehen.

Der Workshop richtet sich an Frauen und Männer in der Elternzeit im Übergang zur Berufstätigkeit und an Eltern, die bereits wieder eingestiegen sind. Wir werden den persönlichen Plan aller Teilnehmer\_innen besprechen, mit Rollenspielen Kommunikationssituationen nachstellen, Probleme aus dem Alltag der Anwesenden aufgreifen und die Kompetenzen mit Techniken und Übungen stärken.

Trainerin: Alexandra Kramm, [www.schulter-blick.de](http://www.schulter-blick.de)

## BERUFLICH ERFOLGREICH NACH DER ELTERNZEIT **WORKSHOP** FÜR MÜTTER UND VÄTER

### MISSION POSSIBLE

Mein  
Arbeitszeitmodell

Klare Kommunikation  
und effektives Arbeiten  
ohne schlechtes Gewissen

Loslassen, um zu  
**GEWINNEN**

Mein  
**NOTFALLNEÖWERK** –  
gerüstet für jede Krise

Und wo  
bleibe **ICH?**

**Von Samstag, 14.09.2013  
bis Sonntag, 15.09.2013  
jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr**

**ANMELDUNG UNTER:** [forumpug@fes.de](mailto:forumpug@fes.de)

**ANMELDESCHLUSS:** 19. August 2013

**ORT:** Institut für Demokratieentwicklung

Barfußstraße 13 // 13349 Berlin

(Berlin Wedding, Nähe U-Bhf Rehberge)

**ORGANISATION:** Stephanie Tröder

Telefon: 030 26 935 7318

**VERÄNÄORTLICH:** Christina Schildmann

**REFERATSLEITUNG:** Bettina Luise Rürup

Der **TEILNAHMEBEITRAG** in Höhe von 25 Euro ist bis 19.8.2013 auf das Konto 1010 606 200 // BLZ 380 101 11 SEB Bank zu überweisen.

Empfänger\_innen von Leistungen nach SGB II und SGB XII können gegen Nachweis von der Teilnahmegebühr befreit werden.

Im Preis enthalten sind Seminar- und Verpflegungskosten sowie Seminarmaterial.

Stillmöglichkeiten sind vorhanden.

**FRIEDRICH  
EBERT  
STIFTUNG**

Forum Politik  
und Gesellschaft