

## Führungskräfte-Seminar

### **Passt. Einfach. Zusammen.**

So gestalten Sie als Führungskraft Vereinbarkeit in Familie und Unternehmen

#### ■ **Beschreibung:**

Führungskräfte nehmen bei der Umsetzung einer familienfreundlichen Unternehmenskultur eine zentrale Rolle ein. Sie ermutigen ihre MitarbeiterInnen, Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu nutzen und nehmen bei deren Umsetzung einen höheren Aufwand bei der Personalführung in Kauf.

Haben die Führungskräfte zeitgleich selbst familiäre Verantwortung für Kinder oder pflegebedürftige Angehörige, sehen sie sich neben den beruflichen Anforderungen auch vielfältigen Erfordernissen und Erwartungen der Familie gegenüber. Die eigenen Bedürfnisse kommen in diesem Spannungsfeld häufig zu kurz.

Darin liegt eine Gefahr für die Führungskräfte selbst, aber auch für das Unternehmen. Denn Leistung am Limit zieht möglicherweise Demotivation, Erschöpfung und Erkrankung nach sich.

Was Führungskräfte brauchen, sind keine zusätzlichen (Selbst-)Management-Tools, sondern eine Haltung, die ihnen ermöglicht, auch in einer fordernden Lebensphase effektiv zu arbeiten und die Familienzeit lebendig zu gestalten.

Das Seminar wurde speziell für die Zielgruppe „Führungskräfte mit familiären Aufgaben“ entwickelt. Die TeilnehmerInnen lernen, die beruflichen und privaten Voraussetzungen für eine gelingende Vereinbarkeit zu schaffen, auch in hektischen Zeiten im Zentrum der eigenen Kraft zu bleiben, Prioritäten zu setzen und Aushandlungsprozesse sowohl auf der Arbeit als auch in der Familie zu steuern.

Dreh- und Angelpunkt ist eine gesunde Haltung gegenüber sich selbst und den Erwartungen von MitarbeiterInnen, PartnerIn, Kindern und Angehörigen. Mit weniger Multitasking, weniger Perfektionismus, weniger Kontrolle, weniger Zeitdruck werden mehr Lebensqualität, (Selbst-)Führungskompetenz, Arbeitsleistung und Gesundheit ermöglicht.

#### ■ **Methode**

Konzentrierte Inputs werden anhand einprägsamer Bilder vermittelt. Phasen der Selbstreflexion sichern die Übertragung der Inhalte in den eigenen beruflichen und familiären Alltag. Kollegiale Beratung unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Gespräche und Übungen nutzen die Erkenntnis, dass Lernen in der Gruppe einen großen Mehrwert bietet.

## ■ Ziele und Nutzen

- Die TeilnehmerInnen entwickeln in Bezug auf ihre persönliche Vereinbarkeit eine klare Haltung gegenüber Herausforderungen, Möglichkeiten und Grenzen – sowohl in Familie als auch Beruf
- Sie erkennen den Zusammenhang zwischen einer persönlichen, gelingenden Balance zwischen Arbeit und Privatleben und ihrer Vorbildwirkung als Führungskraft. Aushandlungsprozesse im Team und in der Familie können so bewusster gestaltet werden
- Die TeilnehmerInnen lernen, sich auf das zu konzentrieren, was gerade wichtig ist, Gelassenheit mitten im Stress und Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse und Grenzen zu entwickeln
- Die eigene Resilienz, psychische und physische Gesundheit wird nachhaltig gestärkt, die Selbstorganisation zwischen Familie und Beruf verbessert

## ■ Inhalte

### **1. Das »simple present®«-Konzept als Weg zur Stärkung der eigenen Resilienz im Alltag zwischen Beruf und Familie**

- Herausforderung Vereinbarkeit: Die Erschöpfungsfalle, Stressfalle, Perfektionismusfalle
- Arbeit und Familienleben – Trennen oder Vereinbaren? Das Dilemma von Führungskräften
- Das »simple present®«-Konzept: Den Rahmen schaffen, den Fokus halten, in der Mitte sein

### **2. Den Rahmen schaffen**

- Rahmenbedingungen für gelingende Vereinbarkeit von Beruf und Familie schaffen: Arbeitszeitmodelle, Arbeitsweg, Kinderbetreuung
- Unterstützungssysteme aufbauen, Hilfe organisieren
- Die Partnerschaft im Blick: Spezialfall double career couples
- Vereinbarkeit als Teamspiel in Familie und Unternehmen
- Die eigene Vermittlerrolle in beruflichen und privaten Aushandlungsprozessen wahrnehmen

### **3. Den Fokus halten**

- Was wirklich wichtig ist: Berufliche und private Ziele bewusst machen
- Rhythmus und Struktur, Planung und Flexibilität – Zeitmanagement zwischen Konferenz und Kinderzimmer
- Trotzdem die Zeit nie reicht: Partnerschaft, Freunde und Zeit für sich – Die Zeitqualität erhöhen
- Grenzen erkennen, Bedürfnisse kommunizieren, positiv "Nein" sagen
- Familienbewusste und lebensphasenorientierte Führung

### **4. In der Mitte sein: Im Auge des Hurrikan**

- Individuelle Stressmuster erkennen und schädlichen Stress minimieren
- Energiefresser schlechtes Gewissen – wohin damit?
- Den eigenen Ressourcenreichtum entdecken, nutzen und erneuern, Energiespender im Alltag
- Fünf Prinzipien der Achtsamkeit, Übungen für mehr Gelassenheit in stürmischen Zeiten

#### **■ Zielgruppe**

Führungskräfte und Führungskräfte-Nachwuchs mit familiärer Verantwortung

#### **■ Dauer / Teilnehmerzahl**

2 Tage Präsenzseminar

Teilnehmer: 6-12

■ **Felicitas Richter**

»Was ich an Ihnen schätze ist Ihre Klarheit und Gelassenheit« – vielleicht bringt diese Rückmeldung von einem Abteilungsleiter meinen Arbeitsstil gut auf den Punkt.

Als Rednerin, Trainerin, Coach und Mutter von vier Kindern weiß ich aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, alle Anforderungen unter einen Hut zu bringen. Die Zeit scheint nie zu reichen und irgendwann sind die eigenen Ressourcen erschöpft – zumindest, wenn man nicht rechtzeitig gegensteuert.



Die Methode »simple present®« habe ich aus meiner eigenen Erfahrung und aus der Praxis von Coachings und Seminaren heraus entwickelt. Sie hilft, auch in anstrengenden Lebensphasen mit Familie, Beruf, Pflege, Ehrenamt, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Das führt zu Gelassenheit und stärkt die Lebensfreude.

- Dipl. Sozialpädagogin, Erwachsenenbildnerin und Schulseelsorgerin
- Zertifizierte Trainerin und Coach
- Lehrbeauftragte für Erwachsenenbildung (KHSB), Lehrtrainerin
- Bildungsmanagerin (TÜV Rheinland zertifiziert)
- 3 Jahre Therapeutin in einer Mutter-Kind-Klinik
- Seit 14 Jahren Elternkursleiterin, Eltern-Medien-Beraterin und Eltern-Coach
- Professional Speaker (SHB) German Speakers Association e.V.
- Autorin »Schluss mit dem Spagat! Wie Sie aufhören, sich zwischen Familie und Beruf zu zerreißen« (SüdWest 2015)

