



Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Dr. Carolin Juen de Quintero

© Carolin Juen de Quintero

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Arbeit, Kinderbetreuung, Haushalt, Partnerschaft und Freizeitaktivitäten unter einen Hut zu bringen, ist für viele Menschen eine Herausforderung. Manche drohen daran zu zerbrechen. Mit hilfreichen Infos und beim persönlichen „Energie-Check“ mit einer AK Expertin erfahren Sie, wie Sie besser über Ihre Zeit bestimmen können.



Di. 21. Mai, 19.30 Uhr
in der AK Telfs, Moritzenstraße 1

Auf Ihr Kommen freut sich

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Erwin Zangerl".

AK Präsident Erwin Zangerl



BEZIRKSKAMMER TELFS

© Carolin Juen de Quintero

Anmeldung unter 0800/22 55 22 – 3838 oder telfs@ak-tirol.com

Dr. Carolin Juen de Quintero, M.A.

- Klinische Psychologie und Psychotherapie
- Traumatherapie
- Interkulturelle Psychologie
- Burnoutberatung
- Psychosoziale Beratung
- Beratung von berufstätigen Frauen
- Selbst verheiratet und Mutter von drei Söhnen mit 12,10 und 8 Jahren



Gliederung des Vortrags

„Vereinbarkeit von Beruf und Familie“

Darstellung auf Ebene verschiedener Blickwinkel

- Vom Makrokosmos zum Mikrokosmos

Makrokosmos

- Demographischer Wandel und die gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit

Mikrokosmos: Voraussetzungen für die Gründung einer Familie

- Bedeutung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie für die familiäre Stabilität

Zeitverwendungsstatistik von Mann und Frau

- Haben Männer und Frauen ungleiche Bedingungen?

Wege, Möglichkeiten und Lösungsszenarien

- Wie können Beruf und Freizeit gut ausbalanciert werden für beide Geschlechter?

Übung zur Selbstanalyse

- Der Energie-Check

Voraussetzung für die Gründung einer Familie



- Prinzipieller Kinderwunsch?
- Genug finanzielle Sicherheit?
- Genug Zeit für Kinder?
- Passende Infrastruktur?
- Kinderbetreuung?
- Genügend große Wohnung?
- Familiäre Unterstützung?
- Partnerschaftliche Stabilität?



© Carolin Juen de Quintero

Dilemma junger Paare: Vereinbarkeit aller Strebungen und Wünsche



© Carolin Juen de Quintero

„Die meisten **familiären Konflikte** in der Partnerschaft stammen von unterschiedlichen Wünschen und Ansprüchen der beiden Elternteile bezüglich **Arbeitsaufteilung und Haushaltsführung**“

Zitat **Mag. Julia Fritz**
Familienberatungs-
stelle des Eltern-Kind
Zentrums Innsbruck



© Carolin Juen de Quintero

Fragen zu einer verbesserten Balance von Beruf und Freizeit

- Welche großen Aufgabenbereiche gibt es für mich/uns?
- Wer übernimmt welche Aufgaben?
- Welche Aufgaben können wir an jemanden anderen delegieren (z.B. Haushalt, Kinderbetreuung)?
- Haben wir Personen auf die wir bei Bedarf zurückgreifen können (z.B. Kinderbetreuung im Krankheitsfall, Babysitter) ?
- Welches Arbeitsausmaß passt zu meiner momentanen Lebenssituation?
- Können wir gemeinsam ein Modell entwickeln, in dem wir uns auch bezüglich der Möglichkeiten und Pflichten abwechseln?

Der Energie-Check

(Carolin Juen de Quintero)

- Identifikation von Belastendem
- Identifikation von Kraftquellen
- Verbesserung der Resilienz
- Darstellung des eigenen Energiepegels auf einen Blick
- Bewusstseinsbildung über nachhaltige Veränderungen im Sinne einer verbesserten Balance zwischen Beruf und Freizeit

Der Energie-Check

5. Schritt

3 weiterführende Fragen

- 1.) Wie kann ich die kraftspendenden Faktoren in meinem Leben ausbauen?
- 2.) Gibt es etwas, wo ich ansetzen kann, um das, was mir Kraft raubt, zu dezimieren?
- 3.) Was kann ich ansonsten noch zur Verbesserung meiner Energiebalance beitragen?