



Landesstelle der  
Psychologischen  
Beratungsstellen



**Berufstätige Eltern**

**2022**

Online-Workshop für berufstätige Eltern

„Kind(er) und Beruf in Balance ...  
wie geht das denn?“



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG

## Kind(er) und Beruf in Balance ... wie geht das denn?

### Online-Workshop für berufstätige Eltern

Läuft Ihr Alltag ähnlich ab? Morgens trödelt ein Kind, Sie stehen im Stau, unverhofft kommen Aufgaben mit knappen Terminen dazu und die Kita schließt heute früher als gewünscht.

Eltern investieren im Vergleich zu ihren kinderlosen Pendanten über 4 Stunden mehr am Tag für Haushalt, Kinderbetreuung und Co. Da ist es nicht verwunderlich, wenn berufstätige Eltern im Alltag mehr Zeitdruck erleben als Beschäftigte ohne Kinder.

Als berufstätige Eltern jonglieren Sie täglich mit den Anforderungen und Rollen in verschiedenen Lebensbereichen. Vor allem die Bereiche Familie und Beruf sind vermeintlich nur schwer in Einklang zu bringen. Damit diese Lebensbereiche ein Quell der Energie in Ihrem Leben werden, bieten wir diesen Workshop an.

Ihr Körper und Geist haben sehr große Selbstregulationskräfte. Wir finden nach kurzfristigen Belastungssituationen schnell wieder in unser gesundes Gleichgewicht zurück. Langfristig sollten jedoch hilfreiche Ressourcen gegenüber den negativen Stressoren die Oberhand gewinnen um seelisch und körperlich gesund zu bleiben.

Dieser Workshop beleuchtet das Konzept von individuellen Ressourcen und Stressoren im Alltag. Er bietet individuelle Erklärungen und Quick-Checks. Gleichzeitig zeigt er leicht umsetzbare Strategien und Tipps für einen geeigneten Umgang mit alltäglichen Belastungen. Damit können Sie Ihre Ressourcen in allen Lebensbereichen besser nutzen.

## Termine

Jeweils mittwochs 19:30 – 21:15 Uhr.

Wir bieten diesen Workshop zweimal an. Der Workshop besteht aus mehreren Treffen. Die Inhalte der beiden Workshops sind identisch.

### 1. Workshop:

11.05.2022

18.05.2022

25.05.2022

### 2. Workshop:

14.09.2022

21.09.2022

28.09.2022

## Zielgruppe

Berufstätige (auch alleinerziehende) Elternteile mit minderjährigen Kinder – unabhängig von ihrem religiösen Empfinden oder ihrer Konfession, ihrer Lebensform oder ihrer sexuellen Orientierung.

## Teilnehmer\*innenzahl

10 Elternteile

*Die eigenen Kinder bringen einem sehr viel bei.  
Sie machen einen weise und glücklich.*

Beatrice Zanettin

## Kosten

Der Workshop wird aus EU-Mitteln finanziert, die Teilnahme ist deshalb kostenlos.

## Technische Voraussetzung

Sie brauchen lediglich ein Smartphone, Tablet oder einen Computer mit Kamera und Lautsprecher sowie eine stabile Internet-Verbindung.

## Kontakt und Anmeldung

Per Mail an [sekretariat@lpb-elk-wue.de](mailto:sekretariat@lpb-elk-wue.de)

## Teilnahme und Datenschutz

Wir schicken Ihnen einen Link zu, mit dem Sie über jeden Browser teilnehmen können. Die datenschutzrechtlichen Auflagen sind erfüllt. Die Sitzungen werden nicht aufgezeichnet, Inhalte werden vertraulich behandelt.



## Dr. Pascal Kühner

Diplom-Psychologe  
Onlinebeauftragter im EU-Projekt  
*verheiratet, 3 Kinder*



## Bernhard Eckert-Gross

Familien- und Erziehungsberater



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG



Landesstelle der  
Psychologischen  
Beratungsstellen

[www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de](http://www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de)

**Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen  
in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg**

Augustenstr. 39 B · 70178 Stuttgart

Telefon: +49 (711) 669586 · sekretariat@lpb-elk-wue.de

[www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de](http://www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de)

Das Angebot wird im Rahmen des Projekts DIG-PB „Digitalisierung der Psychologischen Beratung in kirchlicher Trägerschaft“ umgesetzt (Projektleitung Dr. Esther Stroe-Kunold, Landesstelle). Dieses Projekt wird aus Mitteln der Europäischen Union (REACT-EU) bezuschusst.



GEFÖRDERT VOM MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION  
AUS MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION  
IM RAHMEN DER REAKTION AUF DIE COVID-19 PANDEMIE



EUROPÄISCHE UNION