

Workshop-Programm: Work-Life-Integration

Worum es geht

Spätestens seit der Corona-Pandemie ist eine strikte Trennung zwischen HIER die Arbeit, DORT das Leben, nicht mehr aufrecht zu halten. Die angestrebte Work-Life-Balance entpuppte sich als Illusion, darüber, dass es möglich sei ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben zu finden. Doch die realen Arbeitsbedingungen haben sich mit stark zunehmender Digitalisierung und beispiellosem Wandel im sozialen Verhalten verändert.

Durch Homeoffice holen wir uns fremde KollegInnen in die eigene Wohnung und geben damit definitiv einen Teil unserer Privatsphäre zugunsten der Arbeit auf. Auch, wo Social Media zum Arbeitsbereich gehört, dürfte es unmöglich sein, beides zu trennen. Wir buchen während der Arbeitszeit zwischendurch eine Bahnfahrkarte oder telefonieren mit der Lehrerin unserer Kinder. In der Freizeit schreiben wir eine dringliche Mail oder planen vielleicht abends den nächsten Arbeitstag.

Auf folgende Fragen finden wir gemeinsam Antworten:

- Welche individuelle Arbeitsorganisation möchte ich in meine Lebensgestaltung integrieren?
- Welchen zeitlichen und sozialen Rahmen brauche ich für meine Work-Life-Integration?
- Welche meiner Kernbedürfnisse leiten mich in meiner Alltagsorganisation?
- Mit welcher inneren Haltung begegne ich MIR, meiner Freizeit und meiner Arbeit?
- Wie könnte ich eine liebevolle Selbstfürsorge im Alltag kultivieren?
- Was ist mir persönlich wichtig und dringlich? Wie verteile ich meine Prioritäten im Alltag?
- Wie erkenne und setze ich (Leistungs-)Grenzen?

Ziele für die Work-Life-Integration

- ✓ Die Teilnehmer*innen kennen die persönlichen Kernbedürfnisse
- ✓ Die Teilnehmer*innen gestalten individuell ihre innere Haltung zum Thema
- ✓ Die Teilnehmer*innen wissen wie sie Selbstfürsorge kultivieren können
- ✓ Die Teilnehmer*innen haben Erfahrungen mit dem Setzen von Prioritäten und Grenzen gewonnen
- ✓ Die Teilnehmer*innen setzen bewusst Selbstwirksamkeit zur Erreichung ihrer attraktiven Ziele ein

Inhalte

Tag 1 (11.07. 23, 8.30-15.30 Uhr) (Raum 1.07): Die Basis

- Gestaltung der persönlichen Vision im Kontext der beruflichen Möglichkeiten
- Input zu den psychologischen Hintergründen der drei „Kernbedürfnisse: „Autonomie, Bindung und Sicherheit“
- Definition von persönlichen Work-Life-Integration -Zielen
- Reflexion und lösungsorientierter Austausch über die neuen Perspektiven

Hausaufgabe: Umsetzung erster individueller Schritte

Intensive Übungszeit für den Transfer in den beruflichen Alltag, mit verbindlichen Hausaufgaben“, kurzen Wochenberichten, Übungen und Impulsen zur Sicherstellung der Lernziele.

Tag 2 (05.10.23, 8.30-15.30 Uhr) (Raum 1.07): Die Umsetzung

- Reflexion der Hausaufgaben und Bewertung der Lernergebnisse
- Erforschung der inneren Haltung zu einer erfolgreichen WLI
- Planung der individuellen Strategie „Selbstfürsorge“ zu etablieren

Hausaufgabe: Intensive Umsetzung weiterer Schritte

Tag 3 (10.11. 23, 8.30-15.30 Uhr) (Raum 1.07): Die Reflexion

- Reflexion der Hausaufgaben und Bewertung der Lernergebnisse
- Übungen zum Setzen von Grenzen: Gekonnt „Nein“-Sagen
- Definition von persönlichen Prioritäten
- Kultivierung von Selbstwirksamkeit
- Planung eines sozialen Netzwerkes aus dem Kreis der Teilnehmerinnen
- Abschlussreflexion

Zielgruppe

Professor*innen und Mitarbeiter*innen der Fakultät Life Science

max. 15 Kursteilnehmerinnen

Teilnahmevoraussetzungen

Voraussetzung ist unbedingt eine freiwillige Teilnahme, da auch persönliche Erfahrungen eingebracht werden können und sollen.

Zeit und Kosten

Der Workshop findet in Präsenz am Campus Bergedorf (Raum 1.07) im Verlauf des Jahres 2023 an drei Tagen statt, die mit der Lehre vereinbar sind. Die drei Workshoptage bauen aufeinander auf. Eine verbindliche Anmeldung ist für die Gruppenarbeit und die Planung Voraussetzung für eine Teilnahme. Die Kosten für die verbindliche Workshopteilnahme werden von der Gleichstellung der Fak. Life Science getragen.

Terminplan

11.07.2023 – 8.30 – 15.30 h

05.10.2023 – 8.30 – 15.30 h

10.11.2023 – 8.30 – 15.30 h

Lehrende

Jutta Leimbach ist Diplom-Psychologin und hat langjährige Erfahrungen im Bereich Personalentwicklung, besonders in der Begleitung von Führungskräften. Sie arbeitet in eigener Praxis in Kassel als Coach und Trainerin mit verschiedenen Zielgruppen aus dem universitären, wirtschaftlichen und Verwaltungsbereich. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen im Bereich Selbstführung, Achtsamkeit und Stressbewältigung.

www.achtsame-balance.de

Kontakt & Anmeldung

Bei Interesse melden Sie sich gerne bis zum 10. Juni 2023 unter ls-gleichstellung@haw-hamburg.de

Für Rückfragen stehen wir sehr gerne zur Verfügung!

Ihr Gleichstellungsteam der Fakultät Life Science