



## „Nicht warten, jetzt starten – WieDerEinstieg gelingt!“

Veranstaltungsreihe im MGH Mosbach - Alte Bergsteige 4 (Eingang Carl-Theodor-Str.)  
des Jobcenters Neckar-Odenwald, der Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall – Tauberbischofsheim  
und des Regionalbüros für berufliche Fortbildung.

**23.05.2022** 9:30 – 12:30 Uhr

### Gestärkt aus Konflikten hervorgehen

Konfliktfreies Zusammensein in einer Partnerschaft, der Familien und am Arbeitsplatz ist kaum zu realisieren. Das liegt unter anderem daran, dass jeder von uns unterschiedliche Werte, persönliche Wünsche und Überzeugungen, Motive und Ziele hat. Und auch die von unserem Umfeld gesetzte Rahmenbedingungen, wie Wohnraum, finanzielle Situation, mangelnde Kinder-betreuung können mit persönlichen Wünschen und Vorstellungen kollidieren. Dann kommt es zwangsläufig zu Konflikten.

Spätestens wenn der Zusammenhalt innerhalb der Familie oder am Arbeitsplatz gefährdet ist, müssen Konflikte bearbeitet werden. Aber wir können diese auch nutzen, denn Konflikte sind gleichzeitig ein wertvolles Potenzial, aus dem Neues erwachsen kann.

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen des Konfliktmanagements und arbeiten in Kleingruppen an eigenen Situationen aus Ihrem Alltag. Sie gewinnen Sicherheit, wie Sie die Dynamik von Konflikten erkennen, verstehen und hin zur Lösung wertschätzend begleiten können.

Referentin: **Gabriele Indinemo** (Organisationsberaterin, Managementtrainerin und -Coach, Betriebswirtin, Ausbildung als Klärungshelferin)

**18.07.2022** 10 – 12 Uhr

### Wieder nicht alles geschafft! – Der tägliche Kampf mit der To-Do-Liste

Wenn sich am Ende des Tages regelmäßig eine große Erschöpfung einstellt und dennoch viele Punkte der To-do-Liste auf morgen verschoben werden, liegt das selten nur an schlechtem Zeitmanagement. Neben den sichtbaren Aufgaben im Berufs- und Alltagsleben gibt nämlich noch sehr viele unsichtbare Aufgaben, die nie explizit genannt werden, und dennoch nebenher identifiziert, bedacht, geplant und dann erledigt werden. Es geht dabei zum Beispiel um Verantwortung, die Frauen und Männer im Haushalt, in der Beziehungspflege und in Teams übernehmen. Alle diese häufig "unsichtbaren" Aufgaben und Verantwortlichkeiten lassen sich unter dem Begriff "Mental Load" zusammenfassen. "Mental Load" ist anstrengend, ermüdend, unsichtbar und trägt maßgeblich zu unserem Stressempfinden bei.

Im Workshop werden die persönlichen "Mental Load" der Teilnehmenden identifiziert und wirksame Strategien zum Umgang damit ausgearbeitet.

Es werden erlernte Rollenmuster reflektiert und der Zusammenhang zum persönlichen "Mental Load" hergestellt. Außerdem wird aufgezeigt, wie Werkzeuge aus dem Projektmanagement, dem Feld der Kommunikation und Alltags-Achtsamkeit genutzt werden können, um den eigenen "Mental Load" zu reduzieren, Verantwortung abzugeben und damit das eigene Stresslevel nachhaltig gesenkt werden kann.

Referentin: **Lisa Kosmalla** (Coach & Autorin)

Anmeldung u. Information bei den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Kirsten Haber**

Tel.: 06261 675683

[Jobcenter-Neckar-Odenwald.BCA@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-Neckar-Odenwald.BCA@jobcenter-ge.de)

**Susanne Ehrmann**

Tel.: 0791 9758 321

[SchwaebischHall.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:SchwaebischHall.BCA@arbeitsagentur.de)