



Veranstaltungsort

Kinderlotse gGmbH
Osterfeldstr. 12-14
22529 Hamburg

Kontakt

kurse@kinderlotse.org

Work-Life-Balance und Abnabelung

Aufwachsen als Frühgeborenes, Teil 10 von 10

Der berufliche Wiedereinstieg steht an. Ein Platz in der sogenannten Fremdbetreuung ist gefunden. Aufregung und Fragen zur ersten Zeit und zur Alltagsumstellung.

Wie kann Überlastung vermieden werden beim Spagat zwischen Beruf und Familie?

Dieser Themenschwerpunkt (10/10) erwartet Sie heute:

- beruflicher Wiedereinstieg und Work-Life-Balance
- Wie schaffe ich es, meinen Akku regelmäßig nachzuladen?
- Wo ist Zeit für Selbstfürsorge? Freie Zeit effektiv nutzen.
- Zeit für aktuelle Fragen zu Ihrem Alltag
- Zeit für Austausch miteinander

Ablauf des Kurses:

Aufwachsen als Frühgeborenes umfasst insgesamt 10 Einheiten mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten, rund um die spannende Entwicklung des Frühgeborenen im 1. Lebensjahr.

Was sollen Sie aus dem Kurs mitnehmen:

Möglichkeiten von Ausgleich und Entspannung erfahren. Strukturen kennenlernen. Den Kopf freimachen können. Weitere Angebote des Kinderlotsen kennen.

Kosten pro Teilnahme: 5,00 €

Die Teilnahme wird gefördert im Rahmen der Frühen Hilfen.

Falls Sie der Kostenbeitrag an der Teilnahme hindern sollte, sprechen Sie uns gerne an.