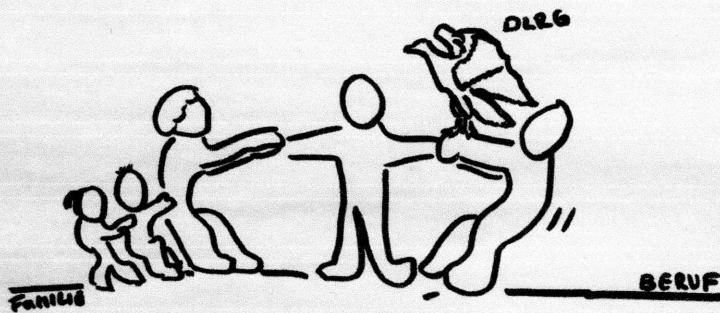


Herzlich
Willkommen
zum
Workshop



Referenten:
• Anika Flöte
DLRG
• Erika Krause - Schöne
Gef

Moderation:
Carmen
Kastner

Bist Du
?
multitaskingfähig



ja

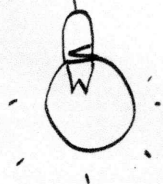
||||

||||

nein |

|

weiß nicht



Bildung - Führung
Hilfsarbeit
11/11/11

• Wie bekomme ich die wieder
(in die Vereinsarbeit), die „weg“ waren...?
(Familie, Beruf) → Rahmenbedingungen

• Eigener Anspruch i. R. d.
Erfüllung der Aufgaben → Kurse

• Wie wird uns der Rücken „freigekalten“
Probleme
Herausforderungen – Lösungen

◦ Frauen müssen lernen zu delegieren (nicht selber machen)

◦ Rollenbild positivieren und nutzen

• Schulungen zur Stärkung der Frauen

auch auf den unteren Ebenen

u.a. Rhetorik etc

Hat Multitasking auch Grenzen

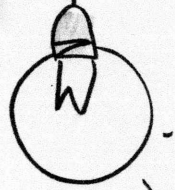
: Nein sagen

- Herzblut
- Gefühl, dass es sonst liegen bleibt
- Helfer-Syndrom (Kümmere)
- Kommunikationssturz
- Benefits

: Unverständnis im fam. Umfeld
 Wandel der Arbeitswelt
 Zeitliche Fremdbestimmung

Grenze im Multitasking

Burnout durch Chronant
- gibt es das?



Muss einen
entschieden
Ausgang
haben?

Verein + Beruf

↑↓
Werde ich allem gerecht?

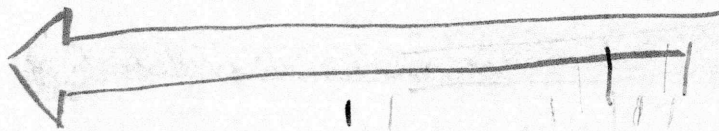
- Frauen stärken „nein“ zu sagen
- ermutigen zu fragen, ob...
„Könnt ihr Euch vorstellen...“
- Rahmenbedingungen
z. B. Kinderbetreuung

Von Anderen lernen
& es besser machen

somit möglich
Verein + Kind
(an der Karriere DIES dran
reiben)



Bist Du mit dem
Umfang, wie und in
welchen Bereichen / Funktionen
im Ehrenamt DLRG zufrieden?



nein,

ich würde mich
gerne mehr und
intensiver ein-
bringen

ja,
ich bin
voll und ganz
zufrieden



Beruf, DLRG & Familie

→ Tandems bilden

→ Ämterteilung

→ Kommunikation

→ Organisation

→ Mentoring / regelmäßig
Erjahnungsaustausch

Wie erkenne ich das zuviel?

→ Resilienz - Fortbildung

→ ausdauernd + kreativ sein

Grenzen

Nein sagen

→ Herzblut

→ Gefühl, dass es sonst liegen bleibt

→ Helfer-Syndrom (Kümmerer)

→ Kommunikationswege

→ Benefits

• Unverständnis im fam. Umfeld

Wandel der Arbeitswelt

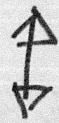
Zeitliche Fremdbestimmung

Grenze in Multitaskingfähigkeit

Burnout durch Chronik
- gibt es das?

Verein +

Verein +



Werde ich allem gerecht?

• Frauen stärken „nein“ zu sagen
• ermutigen zu fragen, ob...
„Könnt ihr Euch vorstellen...“

• Rahmenbedingungen
z. B. Kinderbetreuung

Von Anderen
& es besser

Verein + Kind