

# Beruf & Familie bewusst gestalten

## Klarheit gewinnen, Prioritäten setzen, Vereinbarkeit aktiv gestalten

Beruf und Familie in Einklang zu bringen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe – und zugleich eine wertvolle Chance, das eigene Leben bewusst zu gestalten. Dieses Training unterstützt dich, Klarheit über deine Werte, Ziele und Prioritäten zu gewinnen und deinen Weg in Vereinbarkeit aktiv zu gestalten. Dabei stärkst du deine Präsenz, übst klare Kommunikation und erhältst praxisnahe Werkzeuge, um deine Vorstellungen souverän zu vertreten. So gewinnst du Orientierung, Selbstvertrauen und neue Energie für deinen beruflichen Weg.

### Inhalte

#### Modul 1 – Klarheit finden: Was ist mein Weg?

- **Standort bestimmen:** Wo stehe ich beruflich und privat – und was hat sich verändert?
- **Werte & Ziele reflektieren:** Was ist mir heute wichtig, und wie möchte ich arbeiten und leben?
- **Zukunftsbild entwickeln:** Wie sieht mein ideales Zusammenspiel von Beruf und Familie aus?
- **Energie & Fokus:** Eigene Kraftquellen erkennen und gezielt nutzen.
- **Austausch & Inspiration:** Neue Perspektiven durch die Gruppe.

Fokus. Struktur. Souveränität.

#### Modul 2 – Vereinbarkeit gestalten & kommunizieren

- **Von der Idee zur Umsetzung:** Mein persönlicher Plan für Wiedereinstieg oder Neuausrichtung.
- **Grenzen & Spielräume:** Eigene Bedürfnisse erkennen und souverän vertreten.
- **Mein Vereinbarkeits-Pitch:** Wünsche und Lösungen überzeugend formulieren.
- **Souverän auftreten:** Präsenz, Stimme und Haltung stärken.
- **Alltag gestalten:** Tools und Routinen für mehr Leichtigkeit in Beruf und Familie.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

- **Klarheit gewinnen:** Eigene Werte, Ziele und Prioritäten erkennen.
- **Selbstvertrauen stärken:** „Ich habe die Tools und die Haltung, Vereinbarkeit aktiv zu gestalten.“
- **Wirksam kommunizieren:** Vorstellungen souverän vertreten – im Job und privat.
- **In Balance kommen:** Beruf & Familie mit Energie und Fokus leben.

### Methoden

Praxisorientierte Kurzinputs, moderierte Reflexionsphasen, Übungssequenzen mit individuellen Rückmeldungen sowie Diskussion und Erfahrungsaustausch, praxisnahe Transfer-Tools für den beruflichen Alltag.

## Teilnehmer:innenkreis

- Fach- und Führungskräfte, die in oder nach der Elternzeit ihren beruflichen Wiedereinstieg planen.
- Berufstätige (Patchwork-/Bonus-) Eltern, die ihre Rolle neu gestalten sowie Beruf und Familie bewusster verbinden möchten.
- Beschäftigte, die mehr Klarheit, Struktur und Selbstvertrauen in ihrer Vereinbarkeit suchen.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Melanie Lüninhöner

Ich unterstütze Menschen darin, ihren persönlichen Auftritt zu stärken und zu vertiefen. Mich interessiert besonders, schlummerndes Potenzial freizulegen. Ich arbeite mit Methoden aus der Schauspielerei ebenso wie mit Tools aus dem systemischen Coaching.

Ich bin seit über 20 Jahren Schauspielerin und seit 2014 Coach und Trainerin (DBVC-zertifiziert). Es ist meine Überzeugung, dass ein erfülltes Leben dort beginnt, wo wir den Mut haben, uns unserem eigenen Kern zu nähern – um von dort präsent wirken zu können.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

2 x 4h Online-Training  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

08.-22.07.2026

03.-17.11.2026

Live-Online  
**Durchführung**  
zoom

**Modulzeiten**

Mittwoch, 08.07.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Mittwoch, 22.07.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Live-Online  
**Durchführung**  
zoom

**Modulzeiten**

Dienstag, 03.11.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Dienstag, 17.11.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42544](http://www.haufe-akademie.de/42544)**

### Teilnahmegebühr

€ 890,- zzgl. MwSt.  
€ 1.059,10 inkl. MwSt.

### Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/42544](http://www.haufe-akademie.de/42544)  
E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:  
<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.  
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).