



CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



CC BY 4.0 DEED
Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Schulungskurs für Mütter

- Flexibilität & Anpassungsfähigkeit -

Ziele des Workshops



- ✓ Flexibilität verstehen
- ✓ Finden von spontanen Lösungen
- ✓ Strategien zur Anpassung
- ✓ Umgang mit Veränderungen in Familie und Beruf
- ✓ Alternativen finden und bewerten

„Flexibilität & Anpassungsfähigkeit“ für Dich

- „Warum ist Anpassungsfähigkeit wichtig?“
- „Wie offen bist du momentan für Deinen Alltag?“
- „Was stresst Dich am meisten im Tagesablauf?“

Grundlagen von „Flexibilität & Anpassungsfähigkeit“

A) Die Flexibilität

- Beweglichkeit im Denken & Handeln
- Umgang mit Veränderungen
- Offenheit für Neues
- Lernbereitschaft
- Positive Einstellung

B) Die Anpassungsfähigkeit

- Selbstreflexion
- Stressbewältigung
- Flexibles Denken

Flexibilität im Familienalltag

- Tagesstruktur
- Unerwartete Ereignisse
- Spontanität
- Umgang mit Stress

Strategien zur Anpassungsfähigkeit

- Planung mit Puffer
- Gelassenheit trainieren
- Alternativen denken

Fallbeispiele & Gruppenarbeit

- Alltagssituationen analysieren und Lösungen finden
- Gruppenarbeit: Vergleich
 - Kann ich mich anpassen?
 - Was ist positiv und negativ?
 - Wie wurde sich Verhalten

Reflektion

- „Wie reagiere ich auf Veränderungen?“
- „Was fällt mir schwer?“
- „Wie kann ich flexibler reagieren?“

Tipps für den Alltag

- Individuelle Bezugsnorm
- Eigene Regeln entwickeln & beachten
- Routine mit Flexibilität verbinden
- Perfektionismus loslassen

Flexibles Denken fördern

Perspektivwechsel

Kreative Lösungswege

Abschluss

- „Was nehme ich heute mit?“
- Persönliche Zielsetzung
- Arbeitsblatt

DANKE!