

## 18.-19.09.2024 Work-Life Balance (DE)

### Wo?

Köthen

### Wann?

18.-19.09.2024, Beginn um 08:45 Uhr

### Sprache:

Deutsch

### Trainer\*in:

*Dr. Julia Lindemair*

### Themenschwerpunkte des Workshops sind:

- ▶ Gleichgewicht zwischen Studium/Beruf und Privatleben finden
- ▶ Zeit- und Selbstmanagement
- ▶ Stabilität erlangen
- ▶ Stresssituationen bewältigen
- ▶ Stressfallen erkennen
- ▶ Entspannungsübungen
- ▶ Achtsamkeit im Alltag
- ▶ Strategien zur Vereinbarkeit von universitären/ beruflichen Anforderungen, familiären Verpflichtungen und Erwartungen und eigenen persönlichen Wünschen

**Ziel:** den Teilnehmerinnen Werkzeuge zu vermitteln, die ihnen helfen können, die eigenen Ressourcen schonender einzusetzen und einen Ausgleich zwischen Arbeit und Leben zu realisieren.

maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldung bis zum 11.09.2024

Hier geht es zur > [Anmeldung](https://www.kgc-sachsen-anhalt.de/home/MeCoSa/Anmeldung.html) (<https://www.kgc-sachsen-anhalt.de/home/MeCoSa/Anmeldung.html>)

Anmeldung

...hier geht es zur Anmeldung

MeCoSa Projekt-Team

**Katalin Varga**

Projektkoordinatorin

- ▶ Coaching
- ▶ Mentoring
- ▶ Netzwerkarbeit
- ▶ Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Berichte
- ▶ Präsentationen

Raum 303

Telefon: +49 391 6757097

› katalin.varga@ovgu.de

**Juanjuan Chen**

Projektmitarbeiterin

- ▶ Workshops
- ▶ Seminare
- ▶ Netzwerkarbeit
- ▶ Öffentlichkeitsarbeit

Raum 303

Telefon: +49 391 6757010

› juanjuan.chen@ovgu.de

**Christine Behrens**

Projektassistentin/ Sachbearbeiterin

- ▶ Anmeldungen
- ▶ Reisekosten
- ▶ Abrechnungen
- ▶ Bearbeitung von Angeboten
- ▶ Vor- und Nachbereitung von Veranstaltungen

Raum 305

Telefon: +49 391 67 57062

› christine.behrens@ovgu.de