

# Ein Online-Coaching für Familienfrauen, -männer und diverse Menschen im Home Office

## Kontakt:

Dr. Iris Koall  
 Supervisorin (DGSv)  
[koall@kompetenz-entwicklung.de](mailto:koall@kompetenz-entwicklung.de)



Dr. Michael Tunc  
 Geschlechterforschung/-pädagogik  
[post@michael-tunc.de](mailto:post@michael-tunc.de)



Wir bieten Ihnen ein Online-Coaching an, das sich **speziell an Mitarbeitende in Hochschulen aus den Bereichen Forschung und Lehre** richtet. Es umfasst:

- Raum für Fragen und Austausch
- Infos zu möglichen Bewältigungsstrategien
- Tools zur Alltagsbewältigung
- Coaching für Ihre Fragen
- Beratung

STRESS-  
BEWÄLTIGUNG

HOME  
OFFICE

VEREIN-  
BARKEIT

ENTSCHLEU-  
NIGUNG

OUT OF  
BALANCE

RITUALE

(SELBST)-  
FÜRSORGE

GENDER  
TROUBLE

KONFLIKT-  
LÖSUNG

## “Out of Balance”

## Homeoffice meets Family

Ein Online Coaching für Personen mit Familienaufgaben im Homeoffice wissenschaftlicher Arbeit

## WAS BRAUCHEN SIE?

### Wir setzen an Ihren Bedarfen/Fragen an:

- Wie gehe ich um mit der Gleichzeitigkeit und Ungleichzeitigkeit von Kinderbetreuung und Homeoffice?
- Wie geht Selbstfürsorge? Was sind stärkende Rituale?
- Wie gut kann ich mit Konflikten umgehen? Was sind immer wiederkehrende Muster oder Lösungen?
- Wie entscheide ich über die Verteilung der knappen Ressource Zeit?
- Wie geht eine Familienkonferenz und wie kann es gelingen, Regeln und Verabredungen einzuhalten?
- Wie verhandle ich die Aufgabenerledigung im Team/mit der Führung

## UNSER ANGEBOT

### Der Ansatzpunkt für unser Coaching:

Der Arbeits- und Familienalltag gerät aus den gewohnten – häufig schon sehr belastenden - Bahnen. Homeschooling, Kinderbetreuung und die Anforderungen sich in der neuen Tätigkeits- und Teamarbeitsformen zurechtzufinden sind eine große Herausforderung. Geht die neue familiäre Arbeitsteilung wieder zulasten der Mütter oder können neue Formen entwickelt werden?

**Ziel ist es, Ihre Reflexions- und Handlungsfähigkeit zu stärken!**

## SETTING

### Wir bieten Ihnen an:

- Ein Gruppen-Coaching für max. acht Teilnehmende mit dem Video-Konferenz-Tool Zoom
- Zeit: ein- bis zweimal wöchentlich, abends ab ca. 18 oder 20 Uhr (flexible Anpassung in Absprache mit der Gruppe ist möglich)
- Einführung in die Technik und den Ablauf der Coaching-Termine mit Zoom
- Verschiedene Methoden, mit denen Ihre Themen besprochen oder bearbeitet werden (kollegiale Fallberatung, Ressourcen-Analyse, Zeitplanung/-aushandlung usw.)