



Kostenfreie Workshop-Angebote des Familienbüros

Neue Impulse, mehr Klarheit oder ein bisschen Entlastung im Alltag.

Themenangebot

◆◆ Besser klarkommen im Team

Wie die Zusammenarbeit leichter wird – ob im Job, im Verein oder im Alltag. Gemeinsam schauen wir, warum es manchmal knirscht und wie man entspannt Kompromisse findet.

◆◆ Runterkommen im Alltag

Von einem Termin zum nächsten und abends fragt man sich, wo der Tag eigentlich hin ist? Wir erklären, wie Stress entsteht und zeigen Möglichkeiten, mit Stress umzugehen.

◆◆ Verstehen und verstanden werden

Für Gespräche, die wirklich etwas bringen. Egal ob mit Behörden, im Job oder zu Hause – klare Worte machen vieles einfacher.

◆◆ Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Immer für andere da, aber selbst bleibt man auf der Strecke? Hier geht es darum, wie man klar „Nein“ sagt – ohne Schuldgefühle. Wir lernen, die eigenen Grenzen besser zu erkennen, zu akzeptieren und zu schützen.

◆◆ Durchblick im Behörden-Dschungel

Wir zeigen, welche Leistungen man bekommen kann, was beim Beantragen wichtig ist, wo es Unterstützung gibt und wie man den Überblick behält. Ganz praktisch, ohne Amtsdeutsch.

◆◆ Digital Detox – Wenn das Handy mal Pause macht

Ständig online, immer erreichbar und trotzdem nie richtig dabei? Jetzt heißt es: weniger Handy, mehr Leben. Mit praktischen Tipps für mehr Ruhe im Alltag und gezielte Nutzung von Smartphone & Co.

Die Workshops dauern ca. 3 Stunden und können auch auf mehrere Tage aufgeteilt werden.
Die Termine sind frei planbar. Sie haben einen anderen Themenwunsch? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf und gemeinsam besprechen wir die Möglichkeiten.