



Beruf und Familie vereinbaren

Ein Mann, der Kinderbetreuung und Hausarbeit übernimmt? Eine Konzernleiterin, die nach dem Mutterschaftsurlaub in Form eines Topsharings zurückkehrt? Ein kinderloses Ehepaar, das die Kinder eines befreundeten Paares hütet? Für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gibt es kein Patentrezept. Entdecken Sie Ihre Spielräume und (er)finden Sie eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Lösung. Wir beraten und begleiten Sie gerne auf diesem Weg.

Beratung zu folgenden Themen

- **Familiengründung:** Vater und Mutter werden, Konsequenzen im Alltag
- **Familien- und Hausarbeit:** Modelle der partnerschaftlichen Rollenteilung, Organisation der Betreuung der Kinder oder Angehöriger
- **Zeitmanagement, persönliche Bedürfnisse/Gesundheit:** Gleichgewicht zwischen Beruf-, Familienleben und anderen Interessensfeldern
- **Berufsarbeit:** Arbeitszeitmodelle, Lohnverhandlungen, familienfreundliche Rahmenbedingungen
- **Berufliche Weiterentwicklung:** → Umsetzung in Zusammenarbeit mit BIZ Berufs- und Informationszentrum
- **Finanzen / Sozialversicherungen:** Teilzeitpensen, Familien-Budget etc. → Umsetzung in Zusammenarbeit mit einer Fachperson
- **Umfeld:** Unterstützungsnetz
- **Beruflicher Wiedereinstieg:** Kompetenzen, Ziele, wirkungsvolles Bewerbungsdossier, Bewerbungsstrategien

Angebot

Wir informieren und beraten Männer, Frauen und Paare bei der Verwirklichung ihrer persönlichen Vereinbarkeitslösung. Detaillierte Angaben siehe www.frac.ch

Kontakt

Vereinbaren Sie mit unserem Sekretariat einen Beratungstermin.