

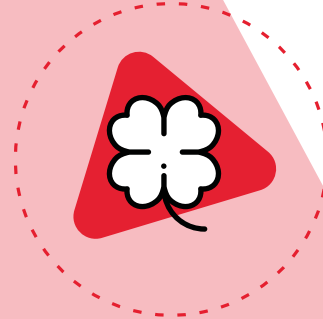
# Glücks„bringer“

---

Das Paket für Beschäftigte mit Kindern

## Mit Workbook und virtuellen Angeboten die häusliche Zusammenarbeit und Gesundheit der Beschäftigten verbessern

Der Wegfall außerfamiliärer Betreuungsmöglichkeiten stellt ein großes Problem für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf dar. Die Eltern müssen zusätzlich zur Erwerbstätigkeit die ganztägige Betreuung und mitunter sogar den Schulunterricht für ihre Kinder übernehmen. Als Glücks„bringer“ wollen wir diejenigen Beschäftigten unterstützen, die sich momentan im Spagat zwischen (Heim-)Arbeit und Ganztagesbetreuung befinden. Gesundheitsrelevante Themen wie Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung gepaart mit positiven Emotionen und achtsamen Momenten mit den Kindern sollen hierbei gewinnbringend umgesetzt werden.



# Glücks„bringer“



## Zielgruppe und Teilnehmer

Beschäftigte mit  
Kindern bis 12 Jahre



## Dauer und Form

Monatliches Angebot mit  
weiterführenden Online-Seminaren



## Besondere Anforderungen

Internetzugang

## Inhalte

Individuelles Gesundheits- und Emotionsmanagement

Vorstellung konkreter Tipps und Ideen zur achtsamen  
Zeitgestaltung mit Kindern

Tägliche Reflexion der gemeinsamen Momente in  
einem Workbook

## Vorgehensweise

1. Motivationsvideo
2. Motivations-Workbook mit Zugangsdaten  
zu Angeboten aus den Bereichen Ernährung,  
Bewegung und Stressbewältigung
3. Aufbauende Seminare

## Ziele

Förderung positiver Momente und Emotionen

Akzeptanz, Selbstfürsorge und Gelassenheit begünstigen

Verbesserung der Stimmungslage im häuslichen Umfeld

Achtsame Momente mit den Kindern kreieren

