

## „Mein Studium mit Kind meistern“

**Workshop für studierende Mütter und Väter -  
Werdende und planende Eltern sind herzlich willkommen**

**Am 10. Oktober 2018 von 9.00 bis 13.00 Uhr**

im **V01 3-322** (Raum der Personal- und Organisationsentwicklung im Verwaltungsgebäude)

Kleinkinder ohne Betreuungsmöglichkeit können mitgebracht werden

Der Workshop wird vom Familienservice der Universität Oldenburg organisiert und ist für Studierende kostenlos. Verbindliche Anmeldung bis zum 20. September über: [familienservice@uol.de](mailto:familienservice@uol.de)

### **Programm:**

Studieren mit Kind ist eine Herausforderung. Wenn neben Vorlesungen und Prüfungen noch Windelwechseln und Spielplatzbesuche auf dem Plan stehen, fällt es vielen studierenden Eltern schwer, ein Gleichgewicht zwischen Studien- und Familienalltag zu finden.

Wie gelingt anderen Müttern und Vätern eine gute Balance? Was hilft mir, Zeitdiebe zu erkennen und Aufschiebeverhalten zu verringern?

Der Workshop bietet Raum für solche Fragen. Wir erarbeiten gemeinsam Lösungswege, die durch hilfreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements ergänzt werden.

### **Programm:**

- Study-Life-Balance: Meine Zufriedenheit, Rollen und Ansprüche in Familie und Studium
- *"So sauber wie in meiner Prüfungsphase war die Wohnung noch nie."* – hilfreiche Tipps gegen Zeitdiebe, Schweinehund und Aufschiebeverhalten
- Familienfreundliche Angebote an der Uni Oldenburg

### **Lern- und Lehrziele:**

- Analyse der persönlichen Life-Balance:
- Methoden des Zeit- und Selbstmanagements kennenlernen
- Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern fördern und neue Ideen gewinnen

### **Methodik:**

Impulsvortrag, moderierte Diskussion, Teamarbeit, Selbstreflexion, Methoden und Handlungsstrategien

### **Leitung :**

Nils Seiler, Vater und Dozent für Elternthemen aus Berlin;  
zertifizierter Lerncoach und Stressmanagement-Trainer