

Kontaktieren Sie den power_m Infopoint

Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr,
bei Bedarf auch individuelle Terminvereinbarung

Infopoint FAM
Frauenakademie München e. V.
Tel. 089 - 72 01 66 89
power-m@frauenakademie.de

Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail
für einen Beratungstermin.

Weitere Informationen unter
www.power-m.net/pflege

Wir freuen uns auf Sie!

Wir unterstützen Sie

Hinter power_m stehen erfahrene Fort- und Weiter-
bildungseinrichtungen, die über eine langjährige
Expertise zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und
Familie verfügen.

- FAM - Frauenakademie München e. V.:
Infopoint, Beratung und Coaching
- IBPro e. V.:
Systemische Beratung zur Vereinbarkeit
Beruf und Pflege

Das Referat für Arbeit und Wirtschaft der Landes-
hauptstadt München ist für die Gesamtkoordination
und Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich.



Beruf und Pflege gut vereinbaren

power m

Projektkoordination
Landeshauptstadt München
Referat für Arbeit und Wirtschaft
Kommunale Beschäftigungspolitik
und Qualifizierung

Projektleitung
Daniela Weidlich
power-m@muenchen.de

power_m Perspektive Wiedereinstieg wird im Rahmen
des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg –
Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Euro-
päischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm
wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im
Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiederein-
stieg“ umgesetzt. Das Referat für Arbeit und Wirtschaft
der Landeshauptstadt München unterstützt power_m
durch das Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungs-
programm (MBO).

Herausgeber: Landeshauptstadt München,
Referat für Arbeit und Wirtschaft,
Herzog-Wilhelm-Straße 15, 80331 München.
Fotos: ©Jaren Wicklun, @highwaystarz - fotolia.com; Janine Stenge-Lewis

Meine Familie braucht mich, meinen Job brauche ich.

power_m unterstützt Sie dabei,
Pflegeverantwortung mit Ihrem
Beruf in Einklang zu bringen. Mit
kostenfreier Beratung, Coaching
und systemischer Beratung.



Veränderungen gestalten

Was passiert, wenn die Eltern immer mehr Unterstützung benötigen, um den Alltag zu bewältigen? Oder wenn der Partner plötzlich schwer erkrankt? Die zusätzliche Verantwortung kann die Berufstätigkeit beeinträchtigen, da organisatorische, rechtliche und finanzielle Fragen geklärt werden müssen. Auch emotional stellt die neue Situation eine Herausforderung dar.

Die Unterstützung Angehöriger beginnt oft lange Zeit bevor die Pflegebedürftigkeit anerkannt wird. Welche Aufgaben wollen Sie in dieser Situation übernehmen? Wie können Sie die für Sie richtige Balance zwischen Beruf und Verantwortung für Ihre Angehörigen finden?

power_m unterstützt Sie dabei, die Veränderung in Ihrer Lebenssituation zu meistern und mit Ihrem Beruf zu vereinbaren.



Elfie K. pflegt ihre Mutter seit vielen Jahren. Durch eine klare Aufteilung zwischen externer Betreuung und ihrer Verantwortung hat sie es geschafft, im Beruf zu bleiben.

Rückenwind für Ihre Vereinbarkeit

Mit power_m erarbeiten Sie eine Strategie für neue Handlungsspielräume und Lösungen, um Beruf und Pflege in Einklang zu bringen.

Gemeinsam besprechen wir in einem persönlichen Gespräch Ihre Situation, planen die individuelle Unterstützung durch power_m und informieren über weitere Ansprechpartnerinnen in München, die pflegende Angehörige entlasten.

Wir bieten kostenfreie Beratung und Coaching, Vorträge und systemische Beratung. Bei power_m Beruf und Pflege stehen folgende Themen im Vordergrund:

- Wie sehe ich meine Verantwortung für Beruf und Familie?
- Wie organisiere ich meine zeitlichen Ressourcen?
- Wie schütze ich mich vor Überlastung und setze Grenzen?
- Welche Bedingungen am Arbeitsplatz entlasten mich und welche Rechte habe ich?
- Wann und wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse beim Arbeitgeber und im Team?
- Wie binde ich meine Familie ein?

Wen unterstützt power_m?

Die Angebote von power_m richten sich an Berufstätige, die bereits die Pflegeverantwortung für einen nahen Angehörigen übernommen haben oder die sich auf diese Veränderung in naher Zukunft vorbereiten wollen.

Sie haben aufgrund einer Pflegeaufgabe Ihren Beruf aufgegeben und wollen wieder einsteigen? Auch dann beraten und unterstützen wir Sie umfassend.

Wenn Sie im S-Bahn-Bereich München wohnen, können Sie die power_m Unterstützungsangebote kostenfrei in Anspruch nehmen.