

MITARBEITER*INNEN-COACHING-TOOLS

1. Workshop-Anleitung M5 „Vereinbarkeitsmanagement“

1. Zielgruppe und Motivation

- Mitarbeiter*innen in Service- und Dienstleistungsberufen
- Frauen in Teilzeitberufen (50% in Österreich) die bei längerer Ausübung zur Altersarmut führt
- Unterstützung für Frauen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf bzw. Care Arbeit

2. Ziele

- Bewusstmachung und Wertschätzung der CARE ARBEIT
- Reflexion des derzeitigen Beschäftigungsausmaßes
- Sensibilisierung und Förderung der Entscheidung das Stundenausmaß zu erhöhen mit dem Ziel
- Altersarmut entgegenzuwirken – Existenz sichernde Erwerbsarbeit
- Wissensvermittlung hinsichtlich des Zusammenhangs von Beschäftigungsausmaß und Gehaltshöhe auf die Alterspension
- Win-Win: auch für Unternehmen: Arbeitskräftebedarf zu decken

3. Format

- Workshop für Mitarbeiterinnen

4. Zeitlicher Rahmen (Dauer für die Mitarbeiterinnen im Betrieb)

- 2- 3 Stunden

5. Tools und Informationslinks

- Pensionsrad
- Video-Clip Infos zum Pensionssystem: [TRAPZES allgemeine Informationen zur Pension.](#)
- Information des Bundeskanzleramt: [Frauen und Pensionen](#)
- TRAPETZ – Postkarten „Was hat das mit meiner Pension zu tun?“ & Broschüre (auch in leichter Sprache) zu bestellen bei: int.frauen@bka.gv.at
- [AK Pensionsrechner](#)
- Infos zu [EQUAL-CARE-DAY](#)
- [Infos zu Mental Load](#)
- [Mental Load - Test](#)

Beispielhafter Ablauf Beispielhafter Ablauf

Zeit	Thema	Ziel	Zentrale Fragen	Methode	Material/Vorbereitung
08:00	Check-In & Erwartungskklärung	Klärung Ziel & Ablauf	Warum & wie seid ihr heute hier? Was möchtet ihr heute erreichen?	Check-In, Runde, Vortrag	Flipchart
08:15	Anknüpfen an der aktuellen Lebenssituation	Sensibilisierung für die Thematik	Was ist der Unterschied zwischen CARE-ARBEIT & Erwerbsarbeit		Präsentation (PPT), Excel-Tool
08:45	„Mein Alltag“	Bewusstmachung und Anerkennung von CARE-Arbeit	Was leiste ich alles an einem Tag	Vortrag & Tool-Vorstellung	Mental-Load-Test
09:00	„Pension“ – pension gap	Wissensvermittlung über das Ö-Pensionssystem	Wie kann die persönliche Wochenarbeitszeit erhöht werden	Pensionsrad	Video-Clips TRAPETZ, Postkarten TRAPETZ, Flipcharts

		Auswirkungen der Lebensarbeitszeit auf die Höhe der Pension			& Kärtchen, Handouts (Pensionsrad)
10:00	Blick in die Zukunft	Bewusstseinsbildung hinsichtlich „Vereinbarkeitsmanagement“	Was kann in meinem Alltag verändert werden, dass ich meine tägliche Arbeitszeit erhöhen kann – dass ich Zeit für Weiterbildung habe, die zu einer Höherqualifizierung führt	Vortrag, Gruppengespräch Visualisierung mittels Flip-Chart	Flip-Chart Gesprächsleitfaden