



Work:Life Themen & Veranstaltungen November 2025



pme.link/topspeaker

TOP-Speaker:innen

Unsere TOP-Webinare für Sie!

Manfred Lütz: IRRE – Wir behandeln die Falschen. Unser Problem sind die Normalen

„Um die Normalen zu verstehen, muss man erst die Verrückten studiert haben“ – so beschreibt Manfred Lütz, Psychiater, Psychotherapeut, Theologe und Bestsellerautor, seinen Blick auf die menschliche Psyche. In „IRRE! Wir behandeln die Falschen“ lädt er das Publikum auf eine faszinierende Reise durch die Psychiatrie ein und beleuchtet die Vielfalt psychischer Erkrankungen wie Schizophrenie, Depression und Demenz.

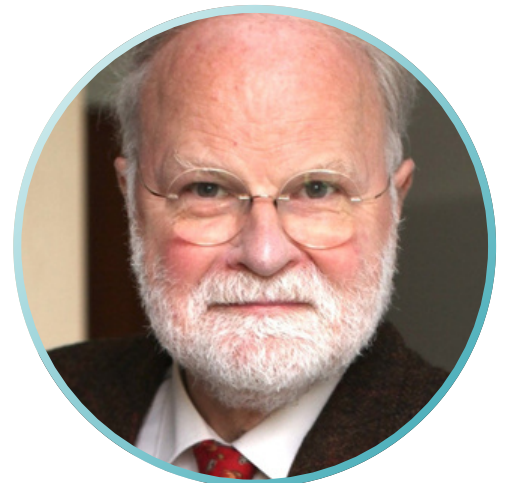
Freuen Sie sich auf eine scharfsinnige Analyse, die augenzwinkernd die „Normalen“ ins Visier nimmt und überraschende Einsichten in unsere Gesellschaft liefert.

Termin: 06.11.2025 • 19:00-20:30 • Webinar

Anmelden

Über Manfred Lütz

Dr. med. Dipl. theol. Manfred Lütz, ehemals Chefarzt einer psychiatrischen Klinik, ist ein gefragter Redner und Kabarettist. Mit einer Mischung aus Wissen und Humor macht er komplexe Themen der Psychiatrie unterhaltsam und zugänglich.





Lebenssituationen

Bildet Banden! Die Relevanz von starken Frauennetzwerken

In diesem Fachvortrag beleuchten wir die Bedeutung von starken Frauennetzwerken und zeigen auf, wie sie das persönliche und berufliche Wachstum positiv beeinflussen können. Sie erfahren, welche Vorteile ein aktives Netzwerk bietet und wie der Aufbau authentischer, langfristiger Beziehungen gelingen kann.

Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse und konkrete Tipps, wie Sie Ihr eigenes Frauennetzwerk aufbauen und nachhaltig stärken können – für mehr Zusammenhalt, Motivation und Erfolg.

Termin: 03.11.2025 • 10:00-11:00 • Webinar

Anmelden

Vielfalt als Erfolgsfaktor sehen

Vielfalt als Erfolgsfaktor zu sehen ist wirtschaftlich notwendig, um alle Talente zu erkennen und auch zu nutzen. Es geht wesentlich darum, die Sicht der Kunden zu verstehen, die zunehmend vielfältiger und schneller in ihren Entscheidungen werden, somit muss auch die Belegschaft vielfältiger und flexibler sein. Heterogene Teams zu finden, ist ein zentrales Ziel von Diversity-Management-Maßnahmen. Eine Maßnahme zur Stärkung der eigenen Diversity-Kompetenz ist die Sensibilisierung im Umgang mit unbewussten Vorurteilen. Warum wir oft Entscheidungen unbewusst treffen, zeigt dieser Vortrag.

Termin: 03.11.25 • 15:00-16:00 • Webinar

Anmelden

How to Build more Resilience – Practical Tools for Daily Life

Resilience enables us to remain stable and productive in the face of change and stress. In times of high demands, complex working conditions and often times a challenging private life on top of everything, it is important to keep an eye on and strengthen the 'immune system of our soul'.

In this webinar, you will learn about the concept of resilience. You will hear about how you can always increase your capacity to become more resilient and gain insights into the various things you can do to promote more resilience in your everyday life.

Termin: 04.11.2025 • 16:00-17:00 • Webinar

Anmelden



Wie wir die Beziehung zu unseren Eltern aktiv gestalten können

Dieser Vortrag beleuchtet, wie die Beziehung zu unseren Eltern erwachsen werden kann, wie wir lernen, eigene kindliche Anteile zu versorgen, im Kontakt mit den Eltern auf Augenhöhe zu kommunizieren, schöne Rituale in der Familie zu pflegen und unpassend gewordene zu verändern. Wenn wir uns selbst erwachsen fühlen, Nähe und Distanz im Kontakt mitbestimmen, ist das auch eine gute Voraussetzung dafür, stimmige Lösungen zu finden, wenn alte Eltern hilfebedürftig werden.

Termin: 05.11.2025 • 12:30-14:00 • Webinar

Anmelden

Midlife Crisis – Ist mittendrin schon vorbei?

Die Midlife Crisis, die Krise in der Lebensmitte, ist weit verbreitet und wirft Männer wie Frauen aus der Bahn – meist vollkommen unerwartet. Umso besser, wenn Sie sich rechtzeitig mit der möglichen Sinnkrise im mittleren Alter auseinandersetzen.

Wichtige Fragen dabei sind: Wie entsteht die Midlife Crisis und wie gehe ich damit um? Und wenn Sie aktuell damit konfrontiert sind: Was kann Ihnen helfen? Oder befindet sich Ihr Partner oder Ihre Partnerin in dieser Lebensphase? Dann: Worauf sollten Sie achten, wie können Sie unterstützen, wie schützen Sie sich selbst?

Dieser Fachvortrag lädt ein, verschiedene Aspekte dieser Bewährungsprobe zu reflektieren und auch Best Practice kennenzulernen.

Termin: 05.11.2025 • 16:00-17:00 • Webinar

Anmelden

7 Tipps für eine entspannte Zeitumstellung

In der Nacht auf Sonntag, den 26. Oktober, werden die Uhren wieder auf Winterzeit umgestellt. Die gewonnene Stunde Schlaf klingt für viele verlockend – doch für Menschen mit sensibler innerer Uhr kann die Zeitumstellung anstrengend sein. Müdigkeit, Gereiztheit oder sogar depressive Verstimmungen sind keine Seltenheit. Wir haben 7 Tipps, die Ihnen helfen, mit und ohne Kind besser in die Winterzeit zu starten.

blog Weiter:lesen



Progressive Muskelentspannung am Morgen

In einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die bewährte Entspannungstechnik nach Edmund Jacobson kennen. Durch das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lassen sich Verspannungen lösen, der Stresspegel senken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Die Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und effektive Methode, die sich im Alltag gut anwenden lässt.

Termin: 07.11.-28.11.2025 • 08:30-09:00 • Live-Kurs

Anmelden

Wissenshappen: Chronisch krank im Job

In den vier 30-minütigen Wissenshappen erhalten Sie Einblicke in Herausforderungen, psychosoziale Aspekte und bewährte Strategien aus der Perspektive der Betroffenen, praktische Tipps für Arbeitgeber, um ein wertschätzendes und unterstützendes Arbeitsklima zu schaffen, und wichtige Informationen zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) – von der Theorie zur Umsetzung.

Lassen Sie sich von vier erfahrenen Beraterinnen des pme Familienservice inspirieren und erhalten Sie wertvolle praxisnahe Impulse, wie Sie chronische Erkrankungen im Arbeitsalltag besser meistern und eine gesunde, inklusive Unternehmenskultur fördern können.

Termin: 10.11.-01.12.2025 • 13:00-13:30 • Webinar

Anmelden

Gesunder Schlaf – mehr als nächtliches Nichtstun

Wir alle kennen das Gefühl, wenn wir nach einer schlaflosen Nacht gerädert das Bett verlassen. Gefühlt ist der Tag dann auch schon gelaufen. Um so wichtiger ist es, sich noch einmal bewusst zu machen, was gesunder Schlaf für unseren Körper überhaupt bedeutet und wie wir diesen positiv beeinflussen können, um fit, leistungsfähig und gut gelaunt unseren Tagesalltag bewältigen zu können. Zudem gehen wir den Fragen auf den Grund, ob es tatsächlich „Lerchen und Eulen“ gibt, ob ein „Powernap“ wirklich für Erholung sorgt und mit welchen Tipps und Tricks wir unsere Schlafqualität verbessern können.



Termin: 12.11.2025 • 11:30-12:30 • Webinar

Anmelden



Ernährungsberaterin analysiert Online-Essensvideos

In diesem Vortrag schauen wir uns gemeinsam Videoausschnitte an, um Einblicke in unterschiedliche Ernährungsweisen zu gewinnen. Aus der Perspektive einer Ernährungsberaterin werden die Auswahl einzelner Lebensmittel und die Zusammensetzung der Mahlzeiten fachlich kommentiert.

Wie kann ich Mahlzeiten zusammensetzen, damit ich nicht ständig hungrig bin? Machen Proteinshakes und Supplemente wirklich Sinn? Ist Kalorienzählen oder Intervallfasten notwendig? Was kann ich bei emotionalem Essen tun? Diese und viele weitere Fragen werden spielerisch und anhand von Alltagssituationen beleuchtet.

Termin: 13.11.2025 • 12:30-13:30 • Webinar

Anmelden

Ernährung in den Wechseljahren

Die Wechseljahre bringen körperliche und hormonelle Veränderungen mit sich, die oft herausfordernd sind. Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme beeinflussen das Wohlbefinden. Eine gezielte Ernährung kann helfen, diesen Veränderungen positiv zu begegnen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe und Lebensmittel Ihren Körper und Ihre Hormonbalance in dieser Lebensphase unterstützen und wie eine bewusste Ernährung typische Beschwerden lindern kann.

Termin: 14.11.2025 • 11:00-12:00 • Webinar

Anmelden

Gesund alt werden: Insights zu Longevity von Dr. Kati Ernst

Dr. Kati Ernst zählt zu den führenden Expertinnen auf dem Gebiet der Longevity-Forschung mit besonderem Fokus auf Ernährungs- und Sportwissenschaften. Sie engagiert sich leidenschaftlich dafür, Menschen nicht nur zu einem längeren, sondern vor allem zu einem gesünderen Leben zu verhelfen.

Im Interview erklärt Kati Ernst, was Longevity genau bedeutet, welche wissenschaftlichen Fortschritte derzeit besonders vielversprechend sind und wie Lebensstil und soziale Beziehungen entscheidend zur Lebensqualität beitragen.

blog Weiter:lesen



Emotionales Essen: 2-Wochen-Challenge

In unserer schnelllebigen, kopflastigen Welt haben viele die Verbindung zum eigenen Körper verloren. Essen ist immer seltener eine Reaktion auf das Körpersignal "Hunger" und immer öfter eine emotionale Entscheidung. Fast alle Menschen kennen es: Bei Stress, Langeweile oder Traurigkeit greifen wir zum Essen. Emotionales Essen tritt auf, wenn nicht der Körper, sondern die Psyche nach Nahrung ruft.

Die kompakten Wissensimpulse liefern Ihnen wertvolle Informationen zum Thema "Emotionales Essen". Der tägliche Austausch in der Gruppe hilft Ihnen, dranzubleiben und macht die zwei Wochen zu einer motivierenden Gemeinschaftserfahrung. Keine Sorge, wenn Sie mal nicht live dabei sein können – alle Impulse werden aufgezeichnet.

Termin: 17.11.-28.11.2025 • 11:45-12:00 • Webinar

Anmelden

Strategien gegen Mental Load in der Adventszeit

Plätzchen, Geschenke, Termine – der Advent bringt oft zusätzliche Aufgaben, vor allem für diejenigen, die im Familien- oder Berufsalltag viel organisieren. Mental Load – also die unsichtbare Denkarbeit – nimmt gerade in der Vorweihnachtszeit spürbar zu.

In diesem Fachvortrag erhalten Sie Impulse und Strategien, wie Sie diesen Druck reduzieren können. Damit die besinnliche Zeit diesmal wirklich besinnlich werden kann.

Termin: 17.11.2025 • 13:00-14:00 • Webinar

Anmelden

Von Brainfog bis Jobstress: Wechseljahre meistern

Die Wechseljahre sind ein großer Einschnitt im Leben einer Frau. Anna Kipp-Menke, systemische Beraterin, und Giannina Schmelling, zertifizierte Ernährungsberaterin, haben hilfreiche Tipps für einen guten Umgang mit häufigen Beschwerden.

blog Weiter:lesen



Job-Upcycling – wie ältere Beschäftigte das Beste aus ihren Fähigkeiten machen

Job-Upcycling ist ein Ansatz für berufliche Entwicklung, der sowohl dem Arbeitgeber als auch den Arbeitnehmer:innen nutzt. Denn Studien zeigen: Wichtiger als Aufstieg oder Geld ist die persönliche Entwicklung, wenn es um berufliche Zufriedenheit geht.

Dieser Vortrag zeigt, wie erfahrene Beschäftigte das Beste aus ihren Fähigkeiten und Interessen machen – sodass der Job länger Freude macht oder wieder interessanter wird. Und er zeigt, was Führungskräfte tun können, damit Beschäftigte sich gesehen und wertgeschätzt fühlen – auch wenn es im Unternehmen auf den ersten Blick nur begrenzte Möglichkeiten für klassische Karrieresteps oder Gehaltssprünge gibt.

Termin: 18.11.2025 • 11:30-12:30 • Webinar

Anmelden

Intuition – dein Bauch weiß mehr, als du denkst ...

Sie treffen 20.000 Entscheidungen am Tag – aber wie viele davon treffen Sie wirklich bewusst? In diesem unterhaltsamen Fachvortrag erfahren Sie, warum Ihr Bauch ein genialer Schnellentscheider und ein kluger Ratgeber ist – und wann Sie ihn lieber kurz an die frische Luft schicken und ihm nicht blind folgen sollten.

Wir tauchen ein in die spannende Welt der Intuition, entdecken ihre Stärken (Blitzurteile! Musterpower!) – aber auch ihre Tücken (Sympathiefalle! Vorurteile! Joghurtkrisen!). Sie bekommen Denkanstöße, alltagstaugliche Mini-Tools und überraschende Aha-Momente für Ihren ganz persönlichen Entscheidungs-Kompass.

Ein Vortrag für alle, die gerne auf ihr Gefühl hören – am liebsten mit Verstand.

Termin: 21.11.2025 • 15:00-16:00 • Webinar

Anmelden



Breaking the Stress Cycle – Burnout Prevention in Daily Life

“Hard work never killed anyone“ is an old saying which indicates that stress and challenges are necessary for new things to be achieved. In a business context it can be very common and in fact considered a noble trait to say that “you have a lot on your plate“ or that you are “up to your eyeballs in work“.

However, when you are so busy, you might also be familiar with the nagging feeling that something has tipped your personal balance in an unhealthy way and that you might be at risk of a burnout.

This talk will show you how you can activate your resources in order to combat the downward spiral, exit the burnout cycle and remain healthy.

Termin: 24.11.2025 • 16:00-17:00 • Webinar

Anmelden

Yoga am Morgen: Entspannt in den Tag

Finden Sie in diesem 4 x 60 Minuten Live-Kurs Ihre ganz persönliche Morgenroutine, um den Tag mit Gelassenheit und Achtsamkeit zu beginnen. Gezielte Pranayama (Atemübungen), sanfte Asana-Praxis und wohltuende Meditations-Einheiten unterstützen Sie dabei, zur inneren Mitte zu finden und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Diese offene Online-Yogastunde ist darauf ausgelegt, dass die Übungen detailliert erklärt und verschiedene Varianten aufgezeigt werden, sodass Sie stets die passende Option für sich finden. Der Fokus liegt auf einem bewussten und ruhigen Start in den Tag. Nehmen Sie sich diese wertvolle Zeit für sich und spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper und Geist.

Für die Teilnahme benötigen Sie eine Yogamatte, ein Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung sowie Tee oder Wasser.

Termin: 27.11.-18.12.2025 • 07:30-08:30 • Live-Kurs

Anmelden

“Heiter bis stürmisch”

Der Alltagspodcast mit Olli Schmidt



Prof. Dr. Manfred Lütz
Psychiater & Autor

Olli Schmidt
Systemischer Coach

Alles Irre? Was ist
noch normal?

#41

Heiter bis
STÜRMISCH

Folge 41: Psychische Gesundheit: Was ist eigentlich noch normal?

Psychische Erkrankungen und Lebenskrisen werden häufig missverstanden und oft zu schnell pathologisiert. Dr. Manfred Lütz wirft in seinem Buch „Neue Irre! Wir behandeln die Falschen“ (Kösel Verlag, 2020) einen neuen Blick auf das Thema. Im Interview erklärt er, warum Stigmatisierung schadet und wie wir Menschen in Krisen wirklich unterstützen können – ohne vorschnelle Diagnosen.

 **Jetzt Reinhören ...**



Alter & Pflege

Erben & vererben – eine erste Orientierung und Hilfestellung

Was kann ich tun, wenn ich mein Erbe anders verteilen möchte, als es die gesetzliche Erbfolge vorsieht? Was ist zu beachten, wenn man ein Testament oder einen Erbvertrag errichten oder widerrufen möchte? Was sind die Vor- und Nachteile eines gemeinschaftlichen Testaments von Ehegatten, dem "Berliner Testament"? Wie kann man sich davor schützen, Schulden zu erben? Diese und andere Fragen sind Thema dieses Abends

Termin: 06.11.2025 • 18:00-19:30 • Webinar

Anmelden

Demenz – das schleichende Vergessen

Wir beginnen den Vortrag mit grundlegenden Fakten über Demenz, gefolgt von der Erläuterung des Prozesses der Diagnostik und der Behandlungswege. Weiterhin wird auf das Leben mit Demenz im Alltag, z. B. auf Möglichkeiten der Beschäftigung und die Kommunikation mit Betroffenen eingegangen. Schließlich legen wir den Fokus auch auf die Selbstfürsorge für Angehörige. Wir freuen uns auf den Austausch und Ihre Fragen.

Termin: 12.11.2025 • 18:00-19:30 • Webinar

Anmelden

Die Pflegebegutachtung – (K)Ein Stressthema?

Der Medizinische Dienst bei gesetzlich Versicherten oder Medic Proof bei privat Versicherten hat sich zur Pflegebegutachtung angesagt. Doch welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen spielen für den Pflegegrad eine Rolle? Welche gesetzlichen Voraussetzungen gibt es? Wie können Sie sich auf die Begutachtung vorbereiten und was gibt es zu beachten? Wir beleuchten die Fallstricke bei der Begutachtung und klären den Unterschied zwischen einer telefonischen und einer persönlichen Begutachtung. In diesem Fachvortrag erhalten Sie Antworten auf all diese Fragen und erfahren, wie Sie stressfrei durch den Begutachtungsprozess kommen.

Termin: 13.11.2025 • 16:00-17:00 • Webinar

Anmelden



Soziale und finanzielle Leistungen im Krankheitsfall und bei Behinderung

Bei der Diagnose einer schwerwiegenden Erkrankung oder dauerhaften Behinderung stellen sich einige Fragen z. B. in welcher Form man sowohl finanziell als auch aus medizinischer Perspektive über die gesetzliche Sozialversicherung abgesichert ist und welche Leistungen in Anspruch genommen werden können.

Wir erläutern die verschiedensten Leistungen aus der Krankenversicherung (Akutversorgung und nachfolgende therapeutische Leistungen), die Absicherung bei Arbeitsunfähigkeit, die Ansprüche aus der Pflegeversicherung und mögliche Leistungen der Rentenversicherung (Reha und Erwerbsminderung).

Termin: 17.11.2025 • 19:00-20:30 • Webinar

Anmelden

Abschied ohne Angst: So begleiten Sie richtig

Wenn der Abschied naht, stehen Betroffene und Angehörige vor großen emotionalen und praktischen Herausforderungen. Nicolas Kühn, Experte mit 19 Jahren Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung, gibt einen Einblick in die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten. Er zeigt, wie professionelle Begleitung in schweren Zeiten Trost, Entlastung und Orientierung bieten kann.

Erfahren Sie, welche Hilfen Ihnen zustehen, wie Sie Unterstützung finden und warum niemand diesen Weg allein gehen muss. Entdecken Sie, wie die letzte Lebensphase mit Würde, Mitgefühl und Halt gestaltet werden kann – für Sie und Ihre Liebsten.

Termin: 19.11.2025 • 19:00-20:00 • Webinar

Anmelden

Vollmachten und Verfügungen

Wer übernimmt Entscheidungen, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist? Ob Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung – die richtigen Dokumente und deren korrekte Handhabung können Ihnen und Ihren Angehörigen im Ernstfall viel Stress ersparen.

In unserer Veranstaltung erfahren Sie, was bei der Erstellung und Ausgestaltung dieser wichtigen Dokumente zu beachten ist und wie Sie rechtliche Fallstricke vermeiden. Nutzen Sie die Gelegenheit sich auf den aktuellen Stand der rechtlichen Vorsorge zu bringen.

Termin: 26.11.2025 • 18:00-19:00 • Webinar

Anmelden

Kostenlos:

Mit Online-Yoga durchs ganze Jahr



Deutschlands größter Online-Yogakurs

Jetzt mitmachen!

Deutschlands größtes Online-Yoga mit über 10.000 angemeldeten Teilnehmer:innen geht auch 2025 weiter. Das ganze Jahr über, jeden Dienstagabend. Sei dabei!

Exklusiv auf unserem YouTube-Kanal

 **Jetzt teilnehmen ...**



Eltern & Kind

Wenn der Sandmann zu Besuch kommt – Alles über Baby- und Kleinkindschlaf

Baby- und Kleinkindschlaf ist in Familien oftmals DAS Thema. Aber häufig lassen sich viele Themen früh lösen, wenn Eltern verstehen und erfahren, was Kinder für einen altersgerechten und erholsamen Schlaf benötigen. Welche Bedürfnisse dürfen erfüllt sein und welche Routinen und Rituale helfen, damit Kinder entspannt schlafen können? In dem Vortrag erfahren Sie alle wichtigen Informationen zu den Themen Schlafdruck, altersgerechte Wachzeiten, Einschlafhilfen, Abendroutine und noch vieles mehr.

Termin: 04.11.2025 • 11:00-12:00 • Webinar

Anmelden

Mein Kind, sein Smartphone und ich

In dem Vortrag wird unter anderem auf mögliche Gefahren hingewiesen, mit denen sich Kinder und Jugendliche bei der Nutzung des Internets konfrontiert sehen. Es werden aber auch hilfreiche Tipps zum richtigen Umgang mit Handy, Tablet und Co gegeben. Weiterhin soll ein großes Augenmerk auf die Stärkung der Medienkompetenz bei den Jugendlichen und Kindern liegen, damit diese die digitalen Medien sinnvoll nutzen können.

Termin: 07.11.2025 • 11:00-12:00 • Webinar

Anmelden

Dr. Herbert Renz-Polster: Elterncoaching live

Seien Sie live dabei, wenn wir gemeinsam die kindlichen Signale deuten, Entwicklungsschritte nachvollziehen und ressourcenorientierte Lösungen suchen.

Der Blick wird hierbei nicht nur auf die unterschiedlichen Thematiken des Familienlebens gelenkt, sondern auch auf die Beteiligten wie die Eltern, das Kind oder die gesamte Familie. Sie haben im Vorhinein die Möglichkeit, einen eigenen Fall einzureichen, auf welchen Dr. Herbert Renz-Polster eingehen soll.

Termin: 11.11.2025 • 12:00-13:00 • Webinar

Anmelden



Die Ängste unserer Kinder

Die Ängste unserer Kinder nehmen laut Studien zu, und die Pandemie hat es nicht besser gemacht. Sie beunruhigen und verwirren uns Eltern, lassen uns ratlos sein. In diesem aufschlussreichen Webinar teilt Familien-Coach und Resilienz-Therapeutin Nicole Klenk ihr Fachwissen und wertvolle Erkenntnisse. Sie erklärt (mit entwicklungspsychologischem/bindungstheoretischem Ansatz) die Ursachen und Auslöser der Angst zu verstehen und zeigt wirksame Strategien auf, die Kindern helfen, mit Ängsten umzugehen, sie zu reduzieren, Resilienz aufzubauen und emotionales Wohlbefinden zu fördern.

Termin: 18.11.2025 • 11:00-12:30 • Webinar

Anmelden

Hausaufgaben? Aufgaben zu Hause machen ... bitte ohne Stress!

Muss Stress bei den Hausaufgaben wirklich sein? Nein! Wie können wir gemeinsam mit dem Kind eine gute Lern- und Arbeitsatmosphäre bewahren, ohne Ärger miteinander zu bekommen? Wie lange können sich Kinder konzentrieren? Welche Rolle haben wir als Eltern beim Lernen? Wie kann die Zusammenarbeit mit der Schule gelingen? Welche Rituale und Strukturen sind hilfreich? Wie lernen Kinder? Diese und noch mehr Fragen beantwortet Ihnen die Pädagogin Barbara Sengelhoff mit ihrem Vortrag.

Termin: 27.11.2025 • 15:00-16:00 • Webinar

Anmelden

Hochbegabung bei Kindern

Viele Eltern fragen sich: Ist mein Kind vielleicht hochbegabt? Woran könnte ich das erkennen? Und was bedeutet das für den Alltag in Familie, Kindergarten oder Schule? Manche stellen sich hochbegabte Kinder als mühelose Überflieger mit Bestnoten vor, andere wiederum als gelangweilte, unterforderte Schüler:innen, die ihr Potenzial nicht ausschöpfen. Auch ihre sozialen Beziehungen werden oft kritisch betrachtet – finden sie leicht Anschluss oder tun sie sich eher schwer?

In diesem Artikel erfahren Sie, woran Sie Hochbegabung erkennen, welche Herausforderungen und Chancen sie mit sich bringt und wie Sie Ihr Kind bestmöglich unterstützen.

blog Weiter:lesen



Einkommen & Budget

„Kenne deinen Wert!“ – Für sich einstehen, verhandeln, weiterkommen

Im lebendigen Vortrag „Kenne deinen Wert!“ werden wir die „Gehaltsverhandlung“ von ihrem hohen Sockel in unseren Köpfen stoßen. Wir werden unsere Haltung zu Geld, Autoritätspersonen und dem Verhandeln anschauen, hinterfragen und zum Positiven verändern.

Darüber hinaus bekommen Sie Methoden und Werkzeuge an die Hand, die es Ihnen erleichtern, sich auf Vor- und Einwände und dunkle Rhetorik in der Verhandlungssituation vorzubereiten.

Termin: 04.11.2025 • 10:30-12:00 • Webinar

Anmelden

Auskommen mit dem Einkommen im Alter

Viele Menschen freuen sich auf den Ruhestand. Durchschnittlich lebt jeder zwanzig Jahre von seiner Rente. Wie wird die Rente berechnet? Was muss man über Renteneintrittsalter, Versteuerung und Zuverdienst wissen? Wie kann man mit dem jeweiligen Geld gut zurechtkommen?

Der Vortrag gibt Basisinfos zur Verrentung und zeigt auf, wie Sie sich idealerweise auf diese spannende Lebensphase vorbereiten.

Termin: 27.11.2025 • 11:30-12:30 • Webinar

Anmelden



Kostenfreie Webinare für Ihre Work:Life-Balance

Traditionelle Geschlechterrolle und neue Wege, ein Mann zu sein

Hart, rational, gefühllos – das Bild des "echten Mannes" prägt unsere Gesellschaft bis heute. Doch diese starren Rollenbilder haben weitreichende Folgen: von sozialen und wirtschaftlichen Herausforderungen bis hin zu persönlichen Belastungen wie Depressionen, Suchtproblemen und hohen Suizidraten, die unterschiedlich auf Frauen und Männer wirken.

In diesem Fachvortrag geht es nicht um Schuldzuweisungen oder ein Gegeneinander der sozialen Geschlechter (Gender), sondern um das Verstehen von Mustern, die uns alle betreffen. Sie erfahren, wie diese Rollenbilder entstehen, warum sie bestehen und wie wir sie gemeinsam hinterfragen und aufbrechen können.

Lassen Sie sich inspirieren, wie Gefühle und Stärke unabhängig vom sozialen Geschlecht gelebt werden können – für eine Gesellschaft, in der wir Unterschiede als Bereicherung wahrnehmen und alle ihr volles Potenzial entfalten können.

Termin: 19.11.2025 • 13:00-13.30 • Schulung/Austausch

Anmelden



 pme.link/ela

E-Learnings

Weiterbildung für Mitarbeitende

Todesfall am Arbeitsplatz – Erste Schritte

Ein Todesfall im Team ist ein Einschnitt. Führungskräfte und HR erfahren hier in 30 Minuten, welche ersten Schritte wichtig sind und wie sie Betroffene sensibel und praxisnah unterstützen können.

Bearbeitungszeit: ca. 30 Minuten

Anmelden



Wie komm ich nur vom Sofa hoch?

Bewegung ist gesund, aber es ist so schwer, sich aufzuraffen! Besonders jetzt, wenn es wieder dunkler und kühler wird. Erhalten Sie in 15 Minuten hilfreiche Tipps, um den ersten Schritt zu schaffen.

Bearbeitungszeit: ca. 15 Minuten

Anmelden

Alle Veranstaltungen per E-Mail erhalten? Jetzt für unseren Work-Life-Newsletter anmelden!



@ pme.link/newsletter

Angaben nach § 5 TMG:

pme Familienservice GmbH

Zentrale
Flottwellstr. 4-5
10785 Berlin, Deutschland

Telefon: 030 263935-70
Telefax: 030 263935-77

info@familienservice.de
www.familienservice.de

Geschäftsführerin:

Alexa Ahmad

Handelsregister:

AG Berlin-Charlottenburg
HRB 68116

Umsatzsteuer-

Identifikationsnummer:

gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz:
DE196169532

Angaben gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Verantwortlicher Redakteur:

Dr. Daniel Erler

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <http://ec.europa.eu/consumers/odr>. Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.