

## So findest du uns:

**gsm GmbH**

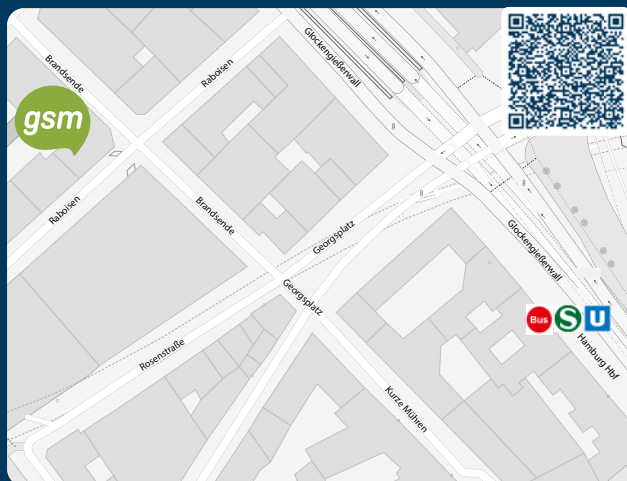
Raboisen 16  
20095 Hamburg

+49 40 76754050

hamburg-fairplay@mein-gsm.de

hamburg-fairplay.de

Telefonisch sind wir montags bis freitags in der Zeit von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr für dich erreichbar.



© OpenStreetMap contributors

Hier findest Du auch  
unsere Angebote  
für Erziehende:



hamburg-fairplay.de



Coaching & Bildung

# Fairplay

Zur Vereinbarkeit von Familie & Beruf  
für pflegende Angehörige

Kostenloses  
Coaching &  
Beratung



Das Projekt „Fairplay – zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ wird von der Europäischen Union und von der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert.



Kofinanziert von der  
EUROPÄISCHEN UNION





**Du weißt nicht, wo dir der Kopf steht?**



## Wir unterstützen DICH!

Ein Pflegefall kann unerwartet oder schleichend eintreten. In beiden Fällen stellt dies die Angehörigen vor eine große Aufgabe. Es muss viel organisiert und geregelt werden und gleichzeitig möchte man den pflegebedürftigen Angehörigen möglichst viel Zeit und Zuwendung widmen. Nicht selten kommen (weitere) Kinder und andere Aufgaben hinzu. Da bleibt oft genug kaum Zeit für die Erwerbsarbeit und noch weniger für die eigenen Bedürfnisse. Wir von Fairplay unterstützen dich bei Herausforderungen und Fragen zu der Vereinbarkeit von Care- und Erwerbsarbeit und bietet dir und deinen Bedürfnissen Raum.

### Wir beraten dich in folgenden Bereichen:

- ✓ Arbeitsplatzsicherung und beruflicher Wiedereinstieg bei gleichzeitiger Fürsorgearbeit
- ✓ Alltag, Betreuung und Erwerbsarbeit aufeinander abstimmen
- ✓ Eigene Bedürfnisse erkennen und Raum geben
- ✓ Entscheidungsfindung
- ✓ Berufliche (Neu-)Orientierung und Bewerbungsbegleitung
- ✓ Zeit-, Stress- und Emotionsmanagement

## Was erwartest dich bei Fairplay?

Wir beraten dich vor Ort oder digital. Bei uns hast du sowohl Raum, emotional entlastende Gespräche zu führen als auch deinen individuellen Weg in einen neuen (Familien-) Alltag zu gestalten.



*Kostenlose Teilnahme*



*Flexible Termingestaltung*



*Beratung vor Ort und auch digital*



*Einzel- und Gruppen-coachings für die ganze Familie*

## Gemeinsam mit uns gestaltest du deinen individuellen Weg, denn du bist Spezialist\*in für dein Leben!



*Stärken entdecken, Chancen ergreifen*



*Persönliche & berufliche Ziele stecken*



*Den eigenen individuellen Weg gestalten*



*Carearbeit und Mental Load neu denken*



*Emotionale Entlastung finden*



*Bewerbungscoaching*