

# LIFE BALANCE IM HOMEOFFICE

*Alle reden über das Coronavirus...auf einmal sitzen Sie im Homeoffice, mit Ihrem Mobilgerät zu Hause oder allein im leeren Büro statt wie gewohnt gemeinsam. Wie kann das gehen, was ist zu viel, was fehlt, um die neue Arbeitsumgebung zu genießen?*

Erleben Sie, auch zu Hause produktiv zu sein und die Vorzüge der neuen Arbeitsumgebung zu nutzen. Finden Sie mit uns ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den beruflichen Anforderungen und Ihren privaten Bedürfnissen.

Neben grundlegenden Regeln für die digitale Kommunikation erhalten Sie Tipps für die Selbststeuerung bis hin zu kleinen Entspannungs- und Ausgleichsübungen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Motivation aufrechterhalten und positive Verhaltensweisen beim mobilen Arbeiten zu Hause vertiefen.

## Nutzen

Sie erfahren, wie Sie der neuen Situation Struktur geben können: vor der Arbeit, bei der Arbeit und nach der Arbeit.

Sie erhalten praktische Tipps und Handlungsfähigkeit zur erholsamen Gestaltung von Pausen, zur Kommunikation mit und Abgrenzung Richtung beruflichem und privatem Umfeld. Sie lernen, Ihre Leistungsfähigkeit über den Tag zu erhalten.

## Ablauf

Beim Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden vorab einen Einwahllink und können sich live dazu schalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/ der Moderator/in in bestimmten Zeitblöcken möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Der Referent nutzt Power-Point, Spielfilme und Flipcharts zur Veranschaulichung der Inhalte.

Im Nachgang erhalten alle Teilnehmenden weiterführende Unterlagen zur Vertiefung.

## Schnelle Fakten

- **Zielgruppe:** Alle, die mobil arbeiten zu Hause und/oder im Büro
- **Dauer:** Online-Vortrag mit 45-60 Minuten
- **Teilnehmerzahl:** Bis zu 30 Teilnehmende pro Veranstaltung
- **Technische Anforderungen:** Internetfähiges Endgerät mit Lautsprecher
- **Systemanforderungen:** aktuelle Browser-Version (z.B. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Internet Explorer), aktueller Adobe Reader, Adobe Flash Player, E-Mailaccount
- **Software:** Microsoft Teams ist im Vorfeld zu installieren oder kann per Browser genutzt werden.
- **Anmeldung:** Erfolgt über die E-Mail-Adressen der Teilnehmenden.
- **Datenschutz:** Gespeicherte E-Mail-Adressen werden nach dem Online-Vortrag gelöscht.
- **Mitschnitte:** Die Aufnahme oder das Anfertigen von Vortragsinhalten ist nicht gestattet.