

# LIFE BALANCE IM HOMEOFFICE

*Elan im Beruf, im Büro oder im Homeoffice – doch was ist mit Familie, Freunden und Erholung? Die verschiedenen Lebensbereiche sind oft gar nicht leicht zu vereinbaren. Das kann zermürben. Holen Sie sich erste Anregungen, wie es Ihnen gelingt die richtigen Prioritäten zu verfolgen in diesem Vortrag*

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.

## Schnelle Fakten

Suchen Sie sich auf der DAK-Webseite einen passenden Termin.

- Zielgruppe: Alle, die mobil arbeiten zu Hause und/oder im Büro
- Dauer: Online-Vortrag mit 50-60 Minuten
- Teilnehmerzahl: 5-30 Teilnehmende pro Veranstaltung
- Technische Anforderungen: Internetfähiges Endgerät mit Lautsprechern
- Systemanforderungen: aktuelle Browser-Version (z.B. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, aktueller Adobe Reader, E-Mailaccount
- Vortrags-Software: Microsoft Teams ist auf dem Rechner installiert oder kann per Browser genutzt werden.
- Für die Anmeldung sind die E-Mail-Adressen der Teilnehmenden erforderlich.
- Datenschutz: Gespeicherte E-Mail-Adressen werden nach dem Vortrag gelöscht.
- Die Aufnahme oder das Anfertigen von Mitschnitten unserer Online-Seminare oder Web-Vorträge ist auch nur in Teilen nicht gestattet.