

# Gelingende Arbeit im Homeoffice - produktiv aber nicht einsam!

Aufgrund der aktuellen Ereignisse arbeiten immer mehr Mitarbeiter/innen vom Home-Office aus.

**Welche neuen und zusätzlichen Herausforderungen hat der/die Telearbeiter/in neben den gewohnten Aufgaben zu verkräften?**

- ◆ Organisation Home-Office
- ◆ Eigenmotivation und Selbstdisziplin
- ◆ Probleme mit der Zeitplanung
- ◆ Ausnutzung der technischen Möglichkeiten bei der Arbeit
- ◆ Störungen im Umfeld
- ◆ etc.



**Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen die aufgrund der aktuellen Situation von Zuhause aus arbeiten; Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt!**

## Modul 1

- Begrüßung
- Herausforderung Home-Office
- Spannungsfeld Familie und Arbeit
- Krisenmanagement
- Umgang mit Veränderungen
- Persönliche Ressourcen
- Technik Home-Office
- Motivation Selbststeuerung
- WOOP-Prinzip

Dauer 1,5 h

## Modul 2

- Arbeitsplatz— Gestaltung und Technik
- Telefon
- Telefonkonferenzen
- Virtuelle Kommunikation
- Werkzeuge der Kommunikation
- Annahme von Aufträgen
- Planungsprinzipien
- Entlastungsfragen
- Praxistipps

Dauer 1,5 h

## Modul 3

- Stärken / Schwächenanalyse
- Zeit/Tätigkeitsanalyse
- Arbeitsgewohnheiten
- Routinearbeiten
- Tagesplanung
- Wochenplanung
- Prioritäten setzen
- ALPEN Methode
- Praxistipps
- Analysen

Dauer 1,5 h

## Modul 4

- Technik im Home-Office / Vertiefung
- Hilfsmittel im Home-Office von A-Z
- Umgang mit Störungen
- Life-Hacks
- Planungssysteme
- Zusammenarbeit mit Kollegen / Chef optimieren
- Work-Life-Balance
- Praxistipps
- Analysen

Dauer 1,5 h

## Modul 5

- Review Praxiserfahrungen
- Optimierungsmöglichkeiten
- Vertiefung Planung und Arbeitsstrategien
- Persistente Motivation und Produktivität
- Stress
- Resilienz
- Burnout Prophylaxe
- Praxistipps Gesundheit

Dauer 2 h

**Praxisaufgaben / Umsetzungsplan / vertiefende Lernmaterialien**

Anmeldung:

Mail: [hmizelli@aol.com](mailto:hmizelli@aol.com)

Tel: +49 172 8918781

Ihr Nutzen:

- ◆ Motivation hoch halten
- ◆ Effektivitätssteigerung
- ◆ Produktivität beschleunigen
- ◆ Perspektiven entwickeln
- ◆ Interaktive Weiterbildung

Ihre Investition:

je Person € 189,00

Firmenpaket:

€ 1.150,00 (max. 8 Personen)

Summe 1 Tag



5 Module



Zertifikat

