Mobiles Arbeiten im Home Office

Das häufige Arbeiten im Home-Office ist für die meisten von uns zur neuen Normalität geworden. Die Anforderungen an Home-Office-Arbeitende sind anspruchsvoll: Sie benötigen ein hohes Maß an Disziplin, und die Arbeitsorganisation muss eigenverantwortlich geregelt werden. Auch die Trennung von Arbeits- und Privatleben stellt eine Herausforderung dar – zumal, wenn man für die Familie oder Freunde präsent und greifbar ist. Dieses Kurzmodul hilft bei der Selbstorganisation und vermittelt Tipps und Methoden, wie die Arbeitsqualität und eigene Zufriedenheit erhöht werden können.

Inhalte:

• Chancen und Gefahren des mobilen Arbeitens
• die Freiräume für eigenständiges Arbeiten konstruktiv nutzen
• eine eigene Struktur aneignen und Rituale einführen
• Selbstmotivationsstrategien für Zeiten des Durchhängens
• Pausengestaltung und Bewegungsmangel vorbeugen – Übungen und Tipps
• Arbeitsplatzgestaltung mit und ohne eigenem Arbeitszimmer

Dauer: 4 Stunden (Online)