

Resilienz im Homeoffice

Herausforderungen gesund gestalten

ZIELE & NUTZEN

Die Arbeit im Home Office bringt uns eine verbesserte Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben – sie birgt allerdings auch ihre Schattenseiten. Laut einer Studie der Technischen Universität (TU) Chemnitz in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) gaben rund 60 Prozent der Befragten, die von Zuhause aus arbeiten, an, dass im Homeoffice die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwimmen. Mehr als jeder Vierte (27 Prozent) empfindet das als Belastung.

Dieses Seminar gibt Ihnen Methoden und Techniken mit an die Hand, wie Sie sich im Home Office vor den Gefahren der Stressüberlastung schützen und Ihre Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit behalten. Resilienz ist ein bewährtes Modell, das die eigene Handlungsfähigkeit aktiviert, die Widerstandskräfte stärkt und beim Überwinden schwieriger Herausforderungen hilft. Damit wir auch in Krisen Zugang finden zu innerer Gelassenheit.

METHODEN

Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch im Plenum, Praxistransfer, Erfahrungsaustausch

IHRE EXPERTIN



Kirstin Vogel, für Kommunikation und Veränderung

→ Nähere Informationen zu unseren Experten finden Sie auf unserer Webseite unter www.parla.de/experten

INHALTE

- Stress und Resilienz – was ist das?
- Eigene Stressauslöser erkennen
- Resilienzfaktoren in Kombination mit Bewältigungsstrategien für den Alltag
- Achtsamkeit im Home Office – Entspannungsübungen für den Home Office Alltag
- Digitale Belastungsfaktoren meistern
- Kommunikationstipps zur Zusammenarbeit über Telefon/Webkonferenz
- Stärkenfokus – welche meiner vorhandenen Kompetenzen mir aktuell helfen können
- Die besondere Herausforderung von Home Office und gleichzeitiger familiärer Aufgaben
- Über den Umgang mit fließenden Grenzen zwischen Privat und Beruf und den Umgang mit Überstunden



© Mikhail Nilov from Pexels

TERMIN:

DATUM:	12. und 13. Januar 2022
ORT:	Online-Plattform
DAUER:	2 x ½ Tag, jeweils 9 bis 12 Uhr
TN-ZAHL:	max. 8 Teilnehmende
INVESTITION:	690 EUR zzgl. MwSt.
ZIELGRUPPE:	offen

Anmelden 