

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

Erfolgreich mobil arbeiten! Das Begleitprogramm für Mitarbeiter*Innen im Home Office

Grenz- und Erwartungsmanagement, Work-Life-Balance und Arbeitsschutz

Seminarziele:

Die mobil Arbeitenden sind dazu in der Lage:

- die Grenzen zwischen Privatleben und Arbeit für sich selbst zu definieren und Entgrenzungen mobilen Arbeitens aktiv entgegenzutreten
- ihre eigenen Erwartungen hinsichtlich der Art und Weise mobiler Aufgabenerfüllung zu erkennen und aktiv mit Führungskräften sowie Kolleg*innen zu kommunizieren
- eine Balance zwischen mobilem Arbeiten und Privatleben herzustellen
- beim mobilen Arbeiten aktiv auf die Regelungen des Arbeitsschutzes (Pausenzeiten, Ruhezeiten ect.) zu achten.

Seminarinhalte:

- 1. Die Grenzen zwischen Privatleben und Arbeit für sich selbst definieren**
 - A. Was ist das Richtige für mich?** Wir klären unsere Grenzen zwischen Privatleben und Arbeit: Die Geschichte vom zappeligen Eichhörnchen
 - B. Input: Gefahren vermeiden!** Wodurch können Privatleben und Arbeit vermischt werden?
- 2. Die eigenen Erwartungen hinsichtlich der Art und Weise mobiler Aufgabenerfüllung erkennen und aktiv mit Führungskräften sowie Kollegen*innen kommunizieren**
- 3. Achtsamkeit.** Wie können wir die Balance zwischen mobilem Arbeiten und Privatleben herstellen?

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

4. **Was ist das Richtige für mich?** Wir bekommen einen Überblick über alltags- und bürotaugliche Methoden und Techniken der Stressbewältigung, ausgerichtet am Ablauf eines Arbeitstages im Home Office
- a. Strukturen für den Arbeitstag schaffen- Praxistipps
 - b. Großgruppenübung:
Der achtsame Umgang mit uns selbst- wir erarbeiten Techniken um den Arbeitstag im Home Office positiv zu beginnen
 - c. Training weiterer Techniken nach Themen aus dem Kreis der Teilnehmer*innen

5. Input und Gruppendiskussion:
Den Arbeitsschutz beim mobilen Arbeiten aktiv beachten!

6. **Gezielte Transferberatung:**
Wie können die erarbeiteten Themen/Lösungen in den individuellen Home Office Alltag integriert werden?
- Teilnehmer*innen entwickeln in Kleingruppenarbeit Beispiele zur praktischen Umsetzung des Gelernten

Zielgruppe: Führungskräfte, Mitarbeitende, die sich im Home Office befinden

Dauer: 1 Tag

Für Ihre speziellen Fragestellungen entwickeln wir gerne eine passgenaue Seminarkonzeption. Sprechen Sie uns an!

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*