



PAUSENRAUM WEBINAR



- **Souverän im Homeoffice**

Mehr Zufriedenheit, Produktivität
und Effizienz im Homeoffice

HOMEOFFICE

Zielgruppe: alle Beschäftigten
Teilnehmerzahl: max. 15
Dauer: 2,5 Stunden

Was für viele MitarbeiterInnen lange unerfüllter Wunsch blieb, ist 2020 durch die Pandemie im Land abrupt und anhaltend eingezogen: Das Arbeiten im Homeoffice.

Je nach Lebenssituation sind die etwaigen Herausforderungen dabei ganz unterschiedlicher Natur: Einsamkeitsgefühle, Schwierigkeiten in der Selbstorganisation, aber auch sinkende Konzentration und Leistungsfähigkeit bei z.B. parallelem Betreuen der Kinder.

So verwundert es nicht, dass bei nach wie vor bestehender Unsicherheit darüber, wie lange die aktuellen Beschränkungs-Maßnahmen andauern werden, sich bei vielen MitarbeiterInnen auch deutliche Anzeichen von Homeoffice-Müdigkeit zeigen. Den Rahmen in diesem Webinar bilden unsere psychologischen Grundbedürfnisse. Ausgehend davon können die individuellen Störfaktoren im Homeoffice sehr genau konkretisiert werden und gibt es Umsetzungshilfen zur Stärkung der in Schieflage geratenen einzelnen Bedürfnislagen.

INHALTE

- Grundverständnis der Stressentwicklung
- Kennenlernen psychologischer Grundbedürfnisse nach Grawe/Mourlane als Lotsen (Bindung, Orientierung, Flow, Selbstwerterhöhung, Kohärenz)
- Konkretisierung von Störfaktoren im Homeoffice in Bezug auf die Grundbedürfnisse und vor dem Hintergrund der individuellen Lebenssituation
- Persönliche Stellschrauben zur Stärkung der Grundbedürfnisse erkennen
- Fokus auf bestehende Ressourcen und Vorteile

METHODIK

Das Webinar besteht aus einem Wechsel von

- Präsentation mit thematischen Impulsen
- Kleingruppen-Austausch im Breakout-Room
- Reflexionspause zur Einzelbearbeitung.

NUTZEN

In diesem Webinar erhalten MitarbeiterInnen konkrete Umsetzungshilfen, wie sich unter den genannten Voraussetzungen die Tätigkeit im Homeoffice effizienter gestalten lässt und vielleicht sogar Spaß macht!

DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

Diplompsychologin und Unternehmensberaterin

Trainiert seit über 20 Jahren Mitarbeiter und Führungskräfte
Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung

Halbe Höhe 6, 45147 Essen

Mail: info@pausenraum-training.de

www.pausenraum-training.de