

Zeit- und Selbstmanagement im Home-Office

Zielgerichtet und motiviert von zu Hause arbeiten

Das eigene Selbstmanagement ist gerade im Home-Office sehr gefragt, denn viele Anforderungen und Ablenkungen sind vorhanden.

Auch die Work-Life-Balance ist gefährdet: Manche Menschen überfällt im Homeoffice die „Aufschieberitis“, andere arbeiten ohne Pause bis zum Umfallen.

Ihr Nutzen:

In diesem Training erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Arbeitsorganisation effektiver von zu Hause arbeiten und sich nachhaltig im Home-Office motivieren und disziplinieren.

Inhalte

Modul 1: Erfolgreiche Selbstführung

- Den eigenen Arbeitsstil im Home-Office analysieren
- Wie strukturiere ich meinen Tag und motiviere mich, die Dinge zu erledigen?
- Das A und O der Schreibtischorganisation
- Digitale und analoge Tools: Überblick über Aufgaben, Aktivitäten und Termine gewinnen
- Prioritäten erkennen, setzen und umsetzen (beruflich und privat)
- Zeitdiebe im Home-Office identifizieren, minimieren oder eliminieren
- Realistisch planen und Unvorhersehbares einbeziehen

Modul 2: Arbeit und Privatleben gut ausbalanciert

- Reflexion: Work-Life-Balance im Homeoffice
- Eustress und Distress: Die 2 Seiten einer Medaille
- Eigenen Stressoren erkennen und einen konstruktiven Umgang damit erarbeiten
- Ansätze der positiven Psychologie: Wie uns positive Eotionen lenken
- Innere Antreiber als Stressauslöser wahrnehmen und Wege aus der Gedankenfalle
- „Nein“ sagen & sich selbst Gutes tun!
- Förderung von Gesundheit - unabhängig von Krankheit!

Zielgruppe

Alle, die künftig effektiv im Home-Office arbeiten wollen und die ihre Work-Life-Balance erhalten möchten.

Methoden

Trainerinput, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, interaktive Online-Übungen, Transfer und Handlungsimpulse für den Alltag.

Format

Wir bieten dieses Thema als Inhouse Training an. Beim Format richten wir uns ganz nach Ihren Wünschen – wir können es als Präsenztraining oder als Live-Online-Training durchführen. Die Trainingsdauer und z.B die Frage, ob wir ganztätig trainieren oder auf mehrere kürzere Sessions verteilt bespricht gerne ein Kundenberater/eine Kundenberaterin des ime mit Ihnen. Im Anschluss erhalten Sie ein schriftliches Angebot des ime dazu.

Seminarkennziffer: 006