

Stress-/Zeitmanagement im Homeoffice

Beschreibung:

Die Arbeitswelt ändert sich in einem rasanten Tempo. Arbeiten von Zuhause wird immer populärer. Allerdings stellen uns diese Umstellungen auch vor neue und ungewohnte Herausforderungen. Die Arbeit im Homeoffice kann leicht zum Drahtseilakt werden. Die Arbeitsweise muss an die neuen Verhältnisse angepasst werden. Und genau darum geht es in diesem Seminar.



Sie lernen Möglichkeiten und Techniken kennen mit dem Stress und der Selbstorganisation im Home-Office umzugehen. Wie passe ich mein Zeitmanagement im Home-Office an? Wie trenne ich privat und beruflich, wenn ich von zu Hause arbeite? Wie gehe ich mit Unterbrechungen um?

Diese und weitere Fragen werden im Seminar beantwortet. Es werden Möglichkeiten des neuen Zeitmanagements aufgezeigt und Stressbewältigung in den Arbeitsalltag integriert. Sie stellen sich ihren persönlichen Methodenkoffer für ein produktives und entspanntes Arbeiten von zu Hause zusammen.

Dauer:

3 Stunden

Inhalte:

Zeitmanagement und Stress – Wie hängt das zusammen?

Der Umgang mit Stress spart Zeit

- Unterbrechungen und Stress
- Prioritäten setzen im Stress
- Stress ist ansteckend, Gelassenheit ebenfalls

Hilfsmittel im Zeitmanagement.

Schwachstellenanalyse im persönlichen Zeitmanagement

Techniken und Methoden

- Arbeiten in Blöcken (Deep Work, Makers Time, Highlight, Kieselprinzip)
- Arbeiten in Sprints (Pomodoro)
- Und sie hilft doch – Die ToDo-Liste ist flexibel
- Das Sofort-Prinzip täglich anwenden

Zeitmanagement ist KEIN Dogma

- Die zu Persönlichkeit und Prioritäten passende Tagesplanung erarbeiten
- Schluss mit der Perfektionismus-Falle
- Umgang mit Unterbrechungen

Die optimale Arbeitsatmosphäre im Home-Office

- Rückzugsort und Arbeitsbereich schaffen
- Auf den Körper achten
- Der Feierabend

„Ab morgen wird alles anders“: Transfer in die Praxis mit Ihrem persönlichen Maßnahmenplan

Hinweise

Dieses Seminar kann auch gern als firmenspezifisches Training, mit individuellen Inhalten und wahlweise In-House oder Extern durchgeführt werden. Bitte sprechen Sie uns an! Dieses Seminar findet Online statt.