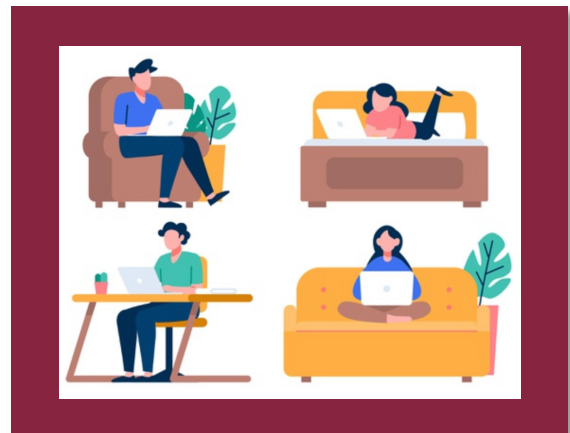


## Erfolgreiches Arbeiten im Home-Office

Durch die stetig wachsende Verlagerung ins Home-Office, wird die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz und das effiziente Arbeiten von zu Hause aus immer relevanter.

Um ein Umfeld zu schaffen, in dem produktiv und motiviert gearbeitet werden kann, benötigt es an verschiedenen Strategien, die die Einarbeitung und den Arbeitsalltag erleichtern.



Dieses zweitägige Training lässt sich unterteilen in **die allgemeine Einführung ins Home-Office** und **die Gesundheit im Home-Office**, die kombiniert oder einzeln gebucht werden können.

**Ziel des Seminars** ist es, eine Umstellung ins Home-Office für jede Person realisierbar zu machen und Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.

### Inhaltsübersicht

#### Die allgemeine Einführung ins Home-Office

- Einrichtung des Arbeitsplatzes – der Umzug ins Home-Office
- Daten- und Informationssicherheit im Home-Office
- Erklärung wichtiger Tools für das Home-Office
- Produktives Arbeiten – Tipps für den Workflow
- Virtuelle Meetings und Team-Kommunikation effizient durchführen
- Strategien zur Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit
- Umgang mit Reibungsverlust zwischen Führungskraft und Kollegium

#### Die Gesundheit im Home-Office

- Umgang mit Stress
- Motivation im Home-Office
- Tagesplangestaltung im Home-Office
- Ausreichende Arbeitspausen setzen
- Arbeit und Privates trennen – nach Arbeitszeit abschalten und in Privatzeit überwechseln
- Fit bleiben im Home Office
- Den Biorhythmus erhalten