



Live-Online-Training inhouse

Erfolgreich im Homeoffice, raus aus dem Remote-Blues

Homeoffice ist in der aktuellen Lage vielerorts zu einer notwendigen Maßnahme geworden, damit das Business weiterlaufen kann. Für viele ist das Neuland, über Arbeitstage und -wochen hinaus im privaten Umfeld in der Businessrolle aktiv, produktiv und erfolgreich zu sein. Eine Telko jagt die andere, Web-Meetings und Videokonferenzen bringen die Mitarbeiter an den Rand der Konzentrationsfähigkeit, der psychischen und physischen Belastbarkeit und der Motivation. Stress, Anspannung, Kräfteschwinden und das Oszillieren zwischen Engagement und Lustlosigkeit wird zur gefährlichen Normalität.

Buchungsnummer

31419

Lerndauer

4 Einheiten à 30 Minuten

Preis

Individuell auf Anfrage

**Lernziele**

- ✓ In dieser Webinarfolge lernen die Teilnehmer, durch Selbstmotivations- und Gedankenstopptechniken, Körperübungen, Augen- und Konzentrationstraining für das Brain lustvoll und energievoll zu bleiben. Tagesstrukturen und Selbstorganisationstipps, kurzfristige Stressabbauethoden helfen dabei, den Remote-Blues im Homeoffice abzubauen.

**Inhalte****Lerneinheit 1 mit Nuggets:**

Homeoffice: Issue Konzentrationsfähigkeit

- Facts & Figures
- Einflussfaktoren auf die Konzentration
- die Multitaskingmär
- Pimp up your brain: Konzentration = Effizienz erhöhen
- IVG trainieren und Infos schneller scannen und verarbeiten
- Fokussierung und Fokuswechsel erlernen
- use your brain

Aktivpause (5 Minuten)

Lerneinheit 2 mit Nuggets:

Planning & Methods

- die Kraft der Rituale
- Verfügbarkeit 24/7 oder Arbeitszeiten?
- Gedankenstopptechniken für Gestalter
- vom Ende her planen
- von Erfolgslisten, Streichlisten & Wutzetteln

Aktivpause (5 Minuten)

Lerneinheit 3 mit Nuggets:

just do it

- die Pomodoro-Methode
- das Aufgabenmenü
- die heilsame Aktivpause
- Trainingseinheiten für Body und Bildschirmaugen

Aktivpause (5 Minuten)

Integrierte Aktivpausen:

- Stressabbau PMR als Quick Win
 - Auftauchen aus dem Remote-Blues statt Deep Dive
 - Augentraining für Screenarbeit
 - Brain Gym gegen Körperstress
- Transfer, Fragen, Lessons Learned



Infos im Web

www.haufe-akademie.de/inhouse

Lassen Sie sich beraten

Tel. +49 761 595339-11 · inhouse@haufe-akademie.de