



Virtual Classroom

## Selbst- und Zeitmanagement im Homeoffice

Es ist eine Herausforderung, sich den Homeoffice-Arbeitsplatz so einzurichten, dass in diesem Rahmen selbst- und zeitmanagement-effizient gearbeitet werden kann. Und dazu kommt, für viele ungewohnt, die Arbeit im virtuellen Team, ohne den unmittelbaren Kontakt zu den Kollegen. Wer hätte gedacht, dass man Ablenkungen und Unterbrechungen von Kollegen sowie den Arbeitsalltag begleitende Geräuschkulissen vermissen kann? So auch den informellen Austausch mit den Kollegen. Soziale Interaktion ist oft der Kitt, der ein Team zusammenhält. Wie ersetzen wir die Kaffeeküche? Wie gestalten wir unsere virtuellen Meetings als produktive Zusammenkünfte? Wie können wir im virtuellen Raum verbindlich und vertrauensvoll kollaborieren?

**Buchungsnummer**

31420

**Lerndauer**

1 Tag mit 4 Websessions à 1,5 Stunden

**Preis**

Individuell auf Anfrage

 **Lernziele**

- ✓ Die Teilnehmer untersuchen die Stärken und Möglichkeiten zur Optimierung ihres persönlichen Arbeitsverhaltens im Homeoffice. Sie erfahren von Copingstrategien, wie das Arbeitspensum und der damit verbundene Stress bewältigbar wird – auch im Homeoffice.

 **Inhalte****Selbst- und Zeitmanagement im Homeoffice**

- Homeoffice: meine persönlichen Herausforderungen und Chancen
- Gestaltung eines idealen Homeoffice-Arbeitsplatzes
- Analyse des eigenen Arbeitsstils: persönliche Zeitdiebe dingfest machen
- Prioritäten setzen und Ballast abwerfen: das Eisenhower-Prinzip neu entdeckt
- Wo hört Arbeit auf, wo fängt Privatleben an?
- effiziente Tages- und Wochenplanung
- persönliche Ziele setzen und erreichen
- meine inneren Antreiber und Einstellungen
- meine persönliche Energie-Balance
- Selbstmanagement-Prinzipien und Selbstmotivation
- positive Stressbewältigung
- Information und Kommunikation – rationeller Umgang mit E-Mail, Chat & Co
- Tipps und Tricks zur Optimierung der Homeoffice-Tätigkeit

**Virtuelle Zusammenarbeit im Kontext „Homeoffice“**

- virtuelle Teams: Herausforderungen und Chancen
- Wie funktionieren Vertrauensaufbau und Motivation in virtuellen Teams?
- Online-Zusammenarbeit: Verlässlichkeit und Transparenz
- Socialising, „virtuelle Kaffeeküche“ und gemeinsame Erfolge im Virtuellen

