

## **Arbeiten im Homeoffice – Fluch und Segen zugleich?**

In der heutigen Arbeitswelt ist das Verlegen des Arbeitsplatzes in die eigenen vier Wände keine Seltenheit mehr. Doch nicht allen von uns fällt es leicht, im Homeoffice zu arbeiten. Für viele ist das Arbeiten in den eigenen vier Wänden eine Herausforderung. Es geht darum, die Arbeitszeit zuhause effektiv zu nutzen und Vereinbarungen mit dem Team zu treffen, wie miteinander kommuniziert wird, wenn nicht alle am gleichen Ort sind. Wichtig ist auch, mögliche Nachteile für Frauen beim Arbeiten im Homeoffice im Auge zu behalten. Laut Studien verstärkt Homeoffice oft die sogenannte tradierte Arbeitsteilung und kann Nachteile bei der Gleichstellung der Geschlechter mit sich bringen.

Inhalte:

- Eine gesunde Arbeitsumgebung schaffen
- Mental zur „Arbeit gehen“
- Struktur in Ihren Alltag bringen
- In Kontakt mit ihrem Team und der Führungskraft bleiben
- Auch von zu Hause aus motiviert und achtsam arbeiten
- Abgrenzung schaffen

Die Teilnehmerinnen erhalten praktische Tipps und Anregungen, mit denen sie nach der Veranstaltung ihr Arbeiten von zuhause reflektieren können, damit das Gelernte nachhaltig wirkt.

Referentin:

Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coach, Frankfurt am Main

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Online-Vortrag (60 – 90 Min.) angeboten werden.