

## **Online-Angebot/ Vortrag für Frauen: Arbeiten im Home-Office Meine Rolle(n) und Aufgaben im Home-Office Fluch und Segen zugleich?**

In der heutigen Arbeitswelt ist das Verlegen des eigenen Arbeitsplatzes in die eigenen vier Wände schon lange keine Seltenheit mehr. Doch aktuell findet das vermehrte und ununterbrochene Arbeiten von zuhause oft ohne Vorbereitungszeit statt als eine empfohlene Schutzmaßnahme, die dazu dienen soll, dass sich das Coronavirus langsamer ausbreitet.

Das stellt Familien und insbesondere Frauen vor große Herausforderungen. Neben der Tatsache, dass für die meisten die Umstellung sehr plötzlich kommt und vor allem die Kommunikation noch an vielen Stellen hakt, wissen Beschäftigte häufig auch nicht, wie sie überhaupt effektiv von zu Hause arbeiten können, insbesondere, da die Kinderbetreuung in der jetzigen Zeit komplett wegfällt.

In diesem einstündigen Online-Vortrag werden wir folgende Fragen klären:

- Wie können Sie effizient von zuhause arbeiten und sich ein funktionierendes Arbeitsumfeld schaffen?
- Welche Regeln für das eigene Arbeiten sind sinnvoll und schaffen auch in den vier Wänden Produktivität (Zeit- und Prioritätenmanagement)?
- Welche Hilfsmittel unterstützen Ihre Arbeit (z.B. Terminvereinbarungen)?
- Welche Kommunikationswege nutzen Sie für welche Themen?
- Wie können Sie sich auch im Home-Office in Ihre Arbeitszeit ausreichend und erholsame Pausen einbauen?
- Welche Absprachen können Sie in Ihrer Partnerschaft/ Familie treffen, damit sie gut von zu Hause arbeiten können?
- Wie begegnen Sie Versagensängsten im Home-Office?

Nach einem Inputvortrag haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen per Chat zu stellen.

Referentin:

Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coach, Frankfurt

Dauer:

60 Minuten

### **Hinweise zu den Online-Angeboten vom BüroF:**

**Die Teilnahmezahl bei allen Online-Angeboten wird begrenzt und der Anmeldeschluss ist immer einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung. Die Kosten pro Online-Vortrag belaufen sich auf 150 Euro zzgl. Servicepauschale.**

**Haben Sie Interesse, für Ihre Frauen vor Ort oder Ihre Frauengruppe ein solches Online-Angebot anzubieten?**

**Sie haben Fragen zu unseren Online-Angeboten?**

**Melden Sie sich bei uns:**

**E-Mail: [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)**

**Telefon: 0611/ 15 78 60**