

## Selbstmanagement im Homeoffice

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q158 SF

### Nutzen und Ziele

---

Die Teilnehmenden lernen Rahmenbedingungen für effizientes Arbeiten im Homeoffice kennen. Sie erfahren, wie Sie die Vorteile der Situation nutzen und Nachteile vermeiden können und bekommen Tipps und Tricks an die Hand, wie Selbstmanagement auch im Homeoffice funktionieren kann.

Kennen Sie das? Am Ende des Tages bleibt mehr unerledigt, als Sie es sich vorgenommen haben. Die Zeit zerrinnt, ein Erfolgserlebnis bleibt aus. Arbeiten im Homeoffice bringt zeitliche Vorteile, stellt aber so manchen auch vor große Herausforderungen. Größere Freiheit geht einher mit weniger Struktur. Das Ablenkungspotenzial durch Störungen, Verpflichtungen und Versuchungen ist höher. Die Abstimmung mit den übrigen Kolleginnen und Kollegen wird aufwändiger. Job und Privatleben vermischen sich durch die fehlende Trennung und das 'Abschalten' fällt schwer. Sie erfahren, wie Sie die Vorteile der Situation nutzen und Nachteile vermeiden können und bekommen Tipps und Tricks an die Hand, wie Selbstmanagement auch im Home Office funktionieren kann.

Inhalt:

Selbstmanagement (im Homeoffice)

Tipps für Ihre Arbeitszone

Ablenkungen, Störungen und Versuchungen aktiv begegnen

## Selbstmanagement im Homeoffice

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q158 SF

Zielgruppe	Alle, die im Homeoffice arbeiten
Termin	24.03.2023
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Antje Matull
Teilnahmegebühr	90,00 EUR
Seminarzeiten	Freitag      10:00 Uhr - 11:30 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
Online-Evaluation	<p>Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.</p> <p>Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.</p>

## Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

### Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online -Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online -Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).