



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

SELBSTMANAGEMENT

DIGITALISIERUNG

ALLE MITARBEITENDEN



ERFOLGREICHES SELBSTMANAGEMENT

Für Home-Office-Worker

WURUM ES GEHT

Telearbeit ermöglicht die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf und reduziert Fahrtzeit und Fahrtkosten. Gleichzeitig ist es nicht immer leicht, sich selbst im Home-Office zu organisieren. Die bei der Arbeit in der Verwaltung gegebene Trennung zwischen Büro und Privat verschwimmt. Auch aktuelle Untersuchungen zeigen, dass dies zunehmend als Druck und Belastung empfunden wird. Wie schaffe ich eine klarere Trennung zwischen Beruf und Privat? Wie organisiere ich mein Home-Office und schaffe eine für mich positive Arbeitssituation? Wie mache ich meinen Tagesplan und Sorge für ausreichend Pausen und einen klaren Arbeitsabschluss? Welche Spielregeln sind mit privaten Lebenspartnern erforderlich und wie gehe ich mit Differenzen um? Welche Konflikte entstehen in der Zusammenarbeit mit Kollegen im Office und wie kann ich diese klären?

ZIEL DES SEMINARS

Die genannten und weitere im Teilnehmerkreis gegebene Fragen zur Selbstorganisation in der Telearbeit reflektieren und Lösungen erarbeiten, mit denen das Selbstmanagement im Home-Office gestaltet und optimiert werden kann.

INHALTSÜBERSICHT

- Was ich als schwierig in meinem Selbstmanagement in der Telearbeit empfinde
- Wie ich zwischen Büro und Privat trenne und unterscheide
- Wie ich mein Home-Office einrichte und für mich passend gestalte
- Welche Arbeiten ich eher im Office oder im Home-Office erledige
- Wie ich im Home-Office meinen Tagesplan gestalte
- Wie ich auf meinen Biorhythmus achte und für ausreichende Pausen Sorge
- Wie ich nach Arbeitsende abschalte und in die Privatzeit überwechsle
- Wie ich mit meiner Erreichbarkeit außerhalb meiner Arbeitszeit umgehe
- Welche Spielregeln ich mit meinem Lebenspartner vereinbare
- Wie ich mit Störungen und Spannungen im privaten Umfeld umgehe
- Wie ich den Kontakt zu meiner Führungskraft und den Kolleginnen und Kollegen halte und gestalte
- Wo Reibungsverluste mit meiner Führungskraft und den Kollegen entstehen
- Wie ich mit solchen Spannungen und Reibungsverlusten umgehe