



Erfolgreiches Heimspiel – So funktioniert Homeoffice!

Den Berufsalltag effektiv
zu Hause gestalten

MODUL 1
Effizient
im Homeoffice

MODUL 2
Vollgas
im Homeoffice

MODUL 3
Ausgeglichen
im Homeoffice

MODUL 4
Gesund
im Homeoffice



GEWÜNSCHTES
MODUL ANKLICKEN



[MOVIT-KOELN.DE/VIRTUAL-CLASSROOM](https://www.movit-koeln.de/virtual-classroom)



Erfolgreiches Heimspiel – So funktioniert Homeoffice!



MODUL 1

Effizient im Homeoffice

Die aktuelle Anforderung an die eigene Arbeitsorganisation diese auf die Bedingungen und das Arbeiten im Homeoffice erfolgreich zu übertragen.

Das alles fordert unsere Fähigkeit heraus, sich schnell und vor allem richtig zu entscheiden. Was muss getan werden, um mit den vorhandenen Ressourcen gute Ergebnisse zu erzielen? Wie kann ich die Dinge systematisch und effektiv angehen, damit ich meine Ziele erreiche? In diesem Modul erarbeiten wir gemeinsam Antworten dazu.

- › Warum wir tun, was wir tun – Innere Antreiber und warum wir unterschiedliche Herausforderungen haben
- › Das richtige tun – die eigenen Ressourcen kennen und sinnvoll nutzen
- › Es richtig tun mit Hilfe effektiver Herangehensweisen:
 - Richtig Pläne erstellen, um Struktur zu schaffen
 - Ziele setzen, Nutzen definieren
 - Priorisieren mit der ABC-Methode
 - Das Parkinson'sche Gesetz



MIT VIRGILIA JANSEN-PREILOWSKI





Erfolgreiches Heimspiel – So funktioniert Homeoffice!



MODUL 2

Vollgas im Homeoffice

Wie können wir sicherstellen, dass wir voller Energie und Motivation unseren Aufgaben nachgehen – auch in herausfordernden Zeiten?

Das Wichtigste ist, zu verstehen was mich selbst motiviert oder auch demotiviert und wie ich dieses Wissen effektiv im Arbeitsalltag für mich nutzen kann.

In diesem Modul erarbeiten wir gemeinsam mit Hilfe verschiedener Tools ihr persönliches optimales Setting um mit Vollgas im Homeoffice durchzustarten.

- › Das richtige Setting schaffen, um motiviert zu arbeiten
- › Sinnvolle Arbeitseinheiten planen (Abwechslung und Intervalle)
- › Den eigenen Rhythmus im Blick haben (Bio- und Störrhythmus)



MIT VIRGILIA JANSEN-PREILOWSKI





Erfolgreiches Heimspiel – So funktioniert Homeoffice!



MODUL 3

Ausgeglichen im Homeoffice

Durch neue und unbekannte Situationen entsteht schnell das Gefühl von Überforderung. Sie schaffen Unsicherheiten hinsichtlich des Jetzt oder einer sich ändernden Zukunft. Neue Anforderungen an die Arbeit und an das private Umfeld führen schnell dazu, sich unausgeglichen und belastet zu fühlen.

Um hier eine gute und gesunde Balance zu behalten, erarbeiten wir in diesem Modul wertvolle Mechanismen, um dem „Ausgeliefertfühlen“ entgegen zu wirken und mit voller Kraft sattelfest Herausforderungen zu meistern.

- › Umgang mit der eigenen Erwartungshaltung und der Erwartung anderer
- › Umgang mit Mehrfachbelastungen (z. B. Rollenkonflikte)
- › Grenzen im Homeoffice definieren (z. B. ständige Erreichbarkeit)
- › Das richtige Setting schaffen, um gedanklich abzuschalten





Erfolgreiches Heimspiel – So funktioniert Homeoffice!



MODUL 4

Gesund im Homeoffice

Aufbauend zum Modul 3 fokussieren wir uns in der letzten Session dieser Trainingsreihe auf die Möglichkeiten und Verhaltensweisen um physisch und psychisch gesund zu bleiben. Wir reflektieren gemeinsam und leiten daraus unser jeweils persönlichen Umsetzungsziele ab.

- › Gesunde Verhaltensweisen (Bewegung und Ernährung)
- › Gesunde Pausengestaltung
- › Ergonomische Arbeitsplätze
- › Entspannungstechniken

In einem finalen Recap schauen wir noch einmal auf das Gelernte aus allen Modulen, teilen erste Umsetzungserfolge und die persönlichen Kernziele für die kommende Homeoffice-Zeit.



MIT VIRGILIA JANSEN-PREILOWSKI





Erfolgreiches Heimspiel – So funktioniert Homeoffice!



KEY FACTS

- › 6 bis 8 TeilnehmerInnen
- › 4 Module á 1,5 Stunden
- › movit Virtual Classroom
- › Termine: auf Anfrage

ANSATZ UND METHODIK

Alle unsere Powermodule orientieren sich an der Praxis unserer TeilnehmerInnen und den damit verbundenen Anforderungen. Wer diese Trainingsreihe besucht, erhält die Möglichkeit seine bisherigen Strategien zu reflektieren und anzupassen. Neue Anregungen und Impulse unterstützen Sie darin, zukünftige Situationen souveräner und stressfreier zu durchleben und dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.

Besonderen Wert legen wir auf den optimalen Praxistransfer. Diesen unterstützen wir sowohl über kleine Pre-Work Aufgaben als auch über Temperature Checks, Reflexion der Quick Wins und Festlegung individueller Transferziele.

KOSTEN

Wir stellen sehr gerne ein individuelles Angebot für Sie zusammen. Sprechen Sie uns einfach an:



+49 221. 35 65 870 oder info@movit-koeln.de



ANDREA ECKHARDT



MARKUS VOGEL



LEPA MARIC