

Seminar-Nr. 85082

# Homeoffice Spezial 2 - Die Grenze zwischen Beruf und Privat

Entgrenzung - wo Arbeit aufhört und Privatleben anfängt

Termin

25.06.2024 , 4 Stunden

25.06.2024 von 09:00 bis 13:00 Uhr

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten der Landesverwaltung.

Inhalte

- Typische Fallen für Work-Life-Balance und Gesundheit ausschalten
- Zeitlich, örtlich, technisch: Dimensionen der Entgrenzung verstehen
- Sozial organisiert: Beziehungen gut gestalten im Office und zuhause
- Motivatoren für die Arbeit und fürs Leben
- Rituale für den Arbeitsbeginn finden – und auch zum Abschalten im Feierabend

Ziele und Methoden

Spätestens 2020 wurden die meisten von uns mit dem Thema Homeoffice konfrontiert – und oftmals ins kalte Wasser geworfen: Nachdem jahrelang Beruf und Privat räumlich klar getrennt werden konnten, spielt sich im Homeoffice auf einmal alles an einem Ort ab. Private und berufliche Beziehungen verändern sich dadurch, auch unsere Beziehung zur Arbeit wird vielleicht anders. In diesem Seminar nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür, zu reflektieren, was Arbeit von Privat eigentlich unterscheidet, wie viel Grenze für Sie persönlich wichtig ist und was Ihnen dabei helfen kann, dies in die Praxis umzusetzen.

Kurzvorträge, Selbstreflektion, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

Zusätzliche Hinweise

Nur buchbar für Beschäftigte der Landesbehörden in Schleswig-Holstein.  
Diese Veranstaltung wird online von KOMMA durchgeführt.

Referent/-in

Miriam Hagner-Collett, Profitraining

Ort

Online-Seminar

LERNWELT

