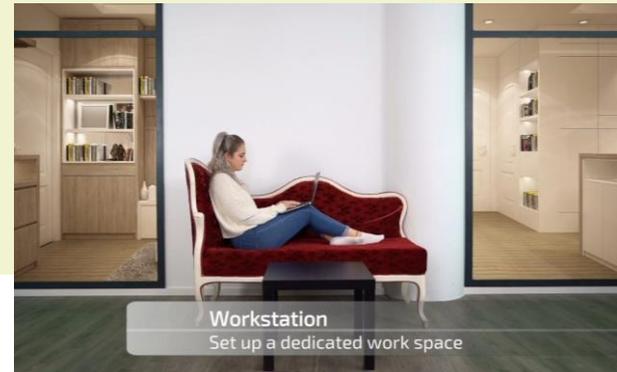


Gesund im Home-Office



Workshop / Webinar

In unserem **Seminar „Gesund im Home-Office“** erfahren Sie, wie Sie die **Herausforderungen des Arbeitens von zu Hause meistern** können. Während das Home-Office viele Vorteile bietet, bringt es auch neue Anforderungen an Ihre Arbeitsweise und Gesundheit mit sich.

Wir geben Ihnen **wertvolle Tipps**, um Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit zu steigern, Konflikte mit Mitbewohnenden zu minimieren und eine **gesunde Work-Life-Balance** zu erreichen. Lassen Sie uns gemeinsam an Ihrer optimalen Arbeitsumgebung und Ihrer Gesundheit arbeiten!

Eigenschaften:

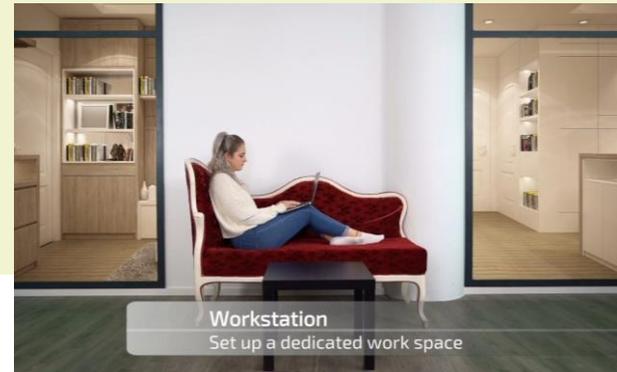
- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen | Ergonomie

Beispiel-Inhalte:

- ✓ Welche Herausforderungen birgt das Arbeiten aus dem Home-Office?
- ✓ Welche Grundvoraussetzungen müssen für effektives Arbeiten im Home-Office erfüllt sein?
- ✓ Wie kann ich (auch) im Home-Office meine Motivation und meine Leistungsfähigkeit hochhalten?
- ✓ Wie kann ich im Home-Office Störungen und Konflikte mit meinen Mitbewohnern / Familie minimieren?
- ✓ Wie kann ich Privat-leben und Beruf voneinander trennen?
- ✓ Was muss ich (auch) im Home-Office beachten, um meine Gesundheit zu schützen?
- ✓ Wie kann ich die Vorteile von Home-Office am besten für mich nutzen?

Durchgeführt von qualifiziertem Personal.

Gesund im Home-Office



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

Organisation und Durchführung

Ablauf Online

- **Voraussetzungen:**
stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:**
Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.