

# Webinar Remote Work

## Interaktives Webinar für mehr Wohlbefinden im Homeoffice



Remote Work gewinnt an Bedeutung. Die Arbeit auf Distanz bietet zahlreiche Chancen und wird grundsätzlich geschätzt. Gleichzeitig birgt diese neue Arbeitsform auch Herausforderungen und Belastungen. Je grösser die Entscheidungsfreiheit der einzelnen Mitarbeitenden ist, wo und wann sie arbeiten wollen, desto grösser sind die zu erwartenden Auswirkungen auf Kultur, Führung, Zusammenarbeit und Selbstmanagement und das Wohlbefinden.

Im Rahmen des Webinars sollen die Teilnehmenden für Chancen und Herausforderungen sensibilisiert werden und Hinweise erhalten, wie Ressourcen optimal genutzt und Belastungen möglichst vermieden werden können. Den Teilnehmenden wird ein bunter Strauss an Themen und Ideen präsentiert, wie mit remote Work und den damit verbundenen Herausforderungen individuell gut umgegangen werden kann, um dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben.

### ZIEL

Die Teilnehmenden ...

- | werden für Herausforderungen, Belastungen aber auch Ressourcen im Homeoffice oder bei mobil flexibler Arbeit sensibilisiert.
- | lernen, wie die neuen Arbeitsformen Produktivität, Zusammenarbeit und Gesundheit beeinflussen und wie diese gezielt gefördert werden können.
- | reflektieren ihr eigenes Verhalten im Zusammenhang mit dem Arbeiten von überall und erkennen, wo Sie noch Verbesserungspotential haben.
- | erfahren zahlreiche Ideen und Hinweise zur gesunden und produktiven Gestaltung des eigenen Arbeitsalltags und zum Selbstmanagement im Zusammenhang mit Remote Work.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden und Führungskräfte, die oft remote, mobil, hybrid, im Homeoffice arbeiten.

### INHALT

- | Selbstmanagement (Zeitautonomie, digitaler Stress)
- | Arbeitsorganisation und Zeitmanagement im Homeoffice (Tagesplanung, Produktivität, Zeitfresser)
- | Boundry Management (Boundry-Typen, Dauererreichbarkeit, räumlich und mentale Grenzen)
- | Erholung, Abschalten
- | Bewusste Pausengestaltung, Kurzpausen, erholsame Pausen
- | Zusammenarbeit im Remote Team
- | Ergonomie im Homeoffice und unterwegs (wesentliche Aspekte der Ergonomie – unabhängig vom Arbeitsort, Screentime und Augengesundheit)
- | Bewegung im Alltag

### DAUER

Webinars: 3x 45 Min oder 1x 2.5h (oder gemäss Absprache)