



Seminarreihe:

# Corona Pandemie - Erfolgreich meistern.

Die Seminare können nach Belieben auch einzeln gebucht werden.

# Zukunftsmodell Homeoffice/Digitale Führung aus Distanz/ virtuelle Kommunikation/Arbeitstechniken

## Seminarreihe:

# Corona Pandemie - Erfolgreich überstehen.

**Wo liegen Risiken,  
aber auch Chancen  
in und nach Corona-Zeiten?**

# Aus der Seminarreihe:

## 1. **Homeoffice: Pandemieoffice oder Zukunftsmodell?**

Wie können wir dem vorbeugen, dass das Homeoffice eine Gratwanderung zwischen Burnout und Boreout wird?

Das gilt umso mehr, wenn das Homeoffice auch nach Corona zu einem Zukunftsmodell wird.

## 2. **Homeoffice: Erfolgreiche Arbeitstechniken**

Die Arbeitsprozesse im Homeoffice sind weitgehend selbst zu strukturieren und organisieren. Welche Arbeitstechniken des modernen Selbst- und Zeitmanagements sprechen mich an und helfen mir weiter?

## 3. **Homeoffice: So gelingt Führung!**

Im Kontext von Homeoffice bzw. Telearbeit ist auch eine Anpassung der Führungskultur gefragt.

## 4. **Systemrelevant und ausgebrannt?**

Für Mitarbeitende in systemrelevanten Organisationen besteht ein besonderes Burnout-Risiko. Das massive Anhäufen von Verpflichtungen und das Gefühl, die Sachen nicht mehr in den Griff zu bekommen, belastet.

Welche Faktoren zur Verringerung eines Burnout-Risikos gibt es hier?

Die Seminare können nach Belieben auch einzeln gebucht werden.

# Relevanz:

Die Pandemie wirbelt unser Leben durcheinander. Nichts ist mehr, wie es einmal war. Unsere Gesellschaft, unsere Wirtschaft und unser Arbeitsleben stehen vor besonderen Herausforderungen. **Wo liegen Risiken, aber auch Chancen in Corona Zeiten?**

**Stell dir vor, Du bist schwer krank und keiner pflegt Dich!**

Unser Gesundheitssystem kommt immer wieder an seine Grenzen insbesondere aufgrund Personalmangel und der Überlastung und Überforderung von Ärzten und Pflegefachpersonal.

**Das Arbeiten von Zuhause ist zwangsweise zur Realität geworden.**

**Im Homeoffice liegen Chancen**, wie flexible Arbeitszeit, größerer Handlungsspielraum.

**Im Homeoffice liegen Risiken** wie fehlende Anerkennung, Wertschätzung, soziale Isolation, Unterforderung und Langeweile auf der einen Seite, aber auch Überforderung durch gleichzeitige Kinderbetreuung, Homeschooling etc. auf der anderen Seite.

Im Kontext von Homeoffice ist neben der Anpassung gesetzlicher Regelungen sowie technischer Ausstattung und Infrastruktur auch eine **Anpassung der Führungskultur** gefragt.

# Zielgruppe:

## ***Sie, wenn Sie das Bedürfnis haben im Homeoffice***

- die Chancen wie flexiblere Arbeitszeiten und größeren Handlungsspielraum zu nutzen,
- die Risiken durch ansteigende Isolation, Entgrenzung der Arbeit und Mehrfachbelastung zu minimieren
- und deshalb erfolgreich zu arbeiten.

## ***Sie, wenn Sie das Bedürfnis haben im Homeoffice***

- sich künftig systematisch und organisiert ihren geplanten Aufgaben zu widmen,
- Ihre Zeitdiebe zu entlarven und zu minimieren,
- dem Teufelskreis aus immer mehr unerledigten Aufgaben, immer knapper werdenden Zeitfenstern und damit verbunden steigendem Druck und Stress, also Ihrer Aufschieberitis entgegenzuwirken,
- durch eine effiziente Büroorganisation ein gelasseneres und entspannteres Leben und Arbeiten zu erreichen.

# Zielgruppe:

## ***Sie, wenn Sie als Führungskraft beabsichtigen***

- mit Ihren Mitarbeiter\*innen und Teams
- sinnvoll und motivierend
- virtuell zu kommunizieren
- und auf einer Vertrauensbasis
- mit einer wertschätzenden Feedback- und Fehlerkultur zusammenzuarbeiten.

## ***Sie, wenn Sie das Bedürfnis haben***

- die Symptome und Ursachen Ihres Stresses zu erkennen,
- trotz Stress erfolgreich zu arbeiten,
- Ihre eigene Work-Life-Balance zu gestalten,
- für ein gelasseneres und entspannteres Leben und Arbeiten Einstellungen und Verhalten zu überdenken.

# Ihr Nutzen:

## *Wenn Sie*

- die Arbeitstechniken eines modernen Selbst- und Zeitmanagements anwenden,
- zusätzlich für die richtige Struktur und Organisation sorgen,
- die virtuelle Kommunikation und die Zusammenarbeit in virtuellen Teams als Mitarbeiter\*in wie auch Führungskraft beherrschen,

***dann lässt es sich auch in Corona-Zeiten sinnvoll und produktiv arbeiten.***

# Aus dem Inhalt:

## Seminar 1: Homeoffice - Pandemieoffice oder Zukunftsmodell?

- **Corona Pandemie:**  
Auswirkungen der Corona Krise auf unsere Wirtschaft, Unternehmen und unsere Art des Arbeitens
- **Burnout und Boreout - Stress pur:**  
Bedeutung, Stresserleben und Auswirkungen
- **Risiken und Chancen (in Corona Zeiten):**  
Welche Regeln gelten? Welche Chancen kann ich nutzen? Welche Risiken kann ich minimieren?
- **Raus aus der Burnout- und Boreout-Falle:  
Tipps für die Arbeit im Homeoffice!**  
Welcher Homeoffice-Typ bin ich? Wie organisiere und strukturiere ich mich selbst?  
Wie arbeite ich im virtuellen Team zusammen?
- **Ausblick: Homeoffice als Zukunftsmodell**  
Interessante grundlegende Veränderungen in der Arbeitswelt der Zukunft, der "New Work"



# Aus dem Inhalt:

## Seminar 2: Homeoffice: Erfolgreiche Arbeitstechniken?

- **Aufgaben und Zeit planen:**  
Ob digital oder handschriftlich - Planung sorgt für Klarheit, verschafft Überblick und spart Zeit!
- **Zeitdiebe - Wo versickert meine Zeit?**  
Wie kann ich meine Zeitdiebe entlarven und am besten beseitigen? Aber auf alle Fälle reduzieren!
- **Aufschieberitis**  
Was ich heute könnt besorgen, dass verschieb ich gern auf morgen ...  
Auf geht´s Aufschieber\*innen! **10 Tipps** gegen die Aufschieberitis
- **Effiziente Büroorganisation**  
Wie halte ich meinen Schreibtisch/Arbeitsplatz im Griff, um gut gelaunt die Arbeit anzugehen?  
Eine gut organisierte Ablage ist das halbe Büroleben.  
Wertvolle Anregungen für die einfache und effektive Mail-Kommunikation
- **Ausblick:**  
Zukunftsmodell Homeoffice

# Aus dem Inhalt:

## **Seminar 3: Homeoffice: So gelingt Führung!**

- Digitale Führung auf Distanz
- Anpassung der Führungskultur
- Aufbau von neuen Strukturen virtueller Kommunikation, Zusammenarbeit und Steuerung
- Tipps zur Stärkung der Motivation
- Gestaltung einer wertschätzenden Feedback- und Fehlerkultur
- Das richtige Maß an Vertrauen als zentrales Thema und Kontrolle
- Der richtige Umgang mit Tools und Techniken der modernen Kommunikations- und Kooperationsmedien

# Aus dem Inhalt:

## Seminar 4: Systemrelevant und ausgebrannt? Beschäftigte mit besonderem Burnout-Risiko

- **Organisationen mit besonderem Burnout-Risiko:**

Von den Auswirkungen der Corona-Pandemie sind auch schon vor der Krise belastete Berufsgruppen wie Ärzte, Pflegefachpersonal, Lehrer und KiTa-Personal besonders betroffen.

- **Burnout-Fälle**

Wo liegen die zentralen Belastungsfaktoren für diese Beschäftigten?

- **Raus aus der Burnout-Falle**

Welche „*Wunschbox*“ soll für diese Mitarbeitenden, die in der Corona-Krise neben ihren „normalen“ Belastungen noch zusätzlich enorm gefordert sind, in Erfüllung gehen?  
Welche Faktoren tragen zur Verringerung des Burnout-Risikos bei?

# Unsere Philosophie:

*In Dir muss brennen, was Du in anderen entzünden willst. (Aurelius Augustinus)*

- Wir sind „*Feuer & Flamme*“ für unsere Tätigkeit.
- Wir wollen, dass *der Funke auch auf Sie überspringt*.
- Wertschätzung ist für uns ein hohes Gut.
- Wir geben Ihnen Erkenntnisse, Erfahrungen und Anregungen mit auf den Weg.
- Sie können diese individuell auf Ihre persönliche, private und berufliche Situation anpassen.
- Praxistransfer hat hohe Priorität.

*Kommen Sie mit ins Boot und schwimmen Sie mit auf der Welle des Erfolgs.*

# Wir bieten an:

- **(Online) Vorträge:**

Mit meinen Vorträgen möchte ich Ihnen Anregungen geben und Sie bestenfalls mitreißen.

- **(Online) Seminare:**

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich fundiertes Expertenwissen anzueignen und Sachverhalte vor Ort zu klären.

Daneben bieten wir auch *Online* ausreichend Interaktion (Chat, Umfragen, Quiz, Übungen, Gruppenarbeit etc.), um Sie bei der „Stange“ zu halten.

- **Trainings/Workshops:**

In unseren *Trainingsangeboten* können Sie Ihr eigenes Verhaltensrepertoire durch konkrete Übungen erweitern. Bei unseren *Workshops* handelt es sich zusätzlich um eine Art Arbeitskreis mit gemeinsamer Zielsetzung. Die Teilnehmer stammen oft aus einem gemeinsamen (beruflichen) Umfeld bzw. haben einen gemeinsamen Themenkreis.