



HOME- OFFICE UND NUN?

Die COVID-19-Pandemie hat den Trend zum Home-Office massiv beschleunigt. Dies bietet viele Vorteile, bringt jedoch auch Herausforderungen für das psychische Wohlbefinden mit sich. In diesem Angebot erhalten Mitarbeitende individuelle Unterstützung, um die besonderen Anforderungen des Home-Office zu erkennen und anzupassen.

Von der Arbeitsplatzgestaltung bis hin zur Vermeidung von Isolation und der Förderung der mentalen Gesundheit werden praxisnahe Strategien vermittelt, die den Arbeitsalltag im Home-Office optimieren. Ziel ist es, eine gesunde Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichem Wohlbefinden zu schaffen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Tipps zur Gestaltung eines gesunden und produktiven Arbeitsplatzes zu Hause
- Unterstützung beim Setzen gesunder Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben
- Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und der Arbeitszufriedenheit im Home-Office
- Unterstützung der Teilnehmenden bei der Integration von gesunden Routinen und Selbstfürsorge



ZEIT/ DAUER

120-180 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

Auf Anfrage (abhängig von der Mitarbeiteranzahl und Anzahl der Workshops)

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.