



# Kreativ-Werkstatt Home Office

## ein virtueller Workshop für "Genervte" im Home Office

### Ausgangslage

Menschen, die nicht gewohnt sind im Home Office "eingesperrt" zu sein stehen vor der schwierigen Herausforderung, dem neuen und ungewohnten Alltag gerecht zu werden und dabei in Balance zu bleiben. Nun ist man oft auf sich allein gestellt und hat niemanden, mit dem man sich zu vielleicht auch heiklen Anliegen austauschen könnte.

Dafür haben wir unser Angebot geschaffen, um in kleinem Kreis die eigene Situation im Home Office vorstellen zu können und mit Hilfe der Erfahrungen der anderen Lösungsideen zu erarbeiten.

### Schwerpunkte

- ◆ Eigene Befindlichkeiten mit dem Home Office aussprechen, Lust und Frust teilen
- ◆ Kollegiale Beratung zu Herausforderungen, mit denen ich mich im Home Office konfrontiert sehe
- ◆ Lösungsgedanken und Lösungsideen aus dem Erfahrungsschatz der anderen Teilnehmer/innen
- ◆ Feedback geben und erhalten

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ <b>Handlungssicherheit</b> durch die Analyse Ihrer eigenen konkreten Situationen und die Anpassung Ihres Verhaltens an die neuen Herausforderungen</li> <li>✦ <b>Erweiterung Ihrer eigenen Perspektive</b> durch den Erfahrungsaustausch mit Anderen</li> <li>✦ <b>Erweiterung Ihres „Methodenkoffers“</b>, der Sie für schwierige Situationen und die neuen Herausforderungen rüstet</li> <li>✦ <b>Sicherung der Nachhaltigkeit</b>, indem Sie Ihre Erkenntnisse auf Ihre berufliche Praxis übertragen und konkrete Transferaufgaben erarbeiten</li> </ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ <b>Rationale Aspekte, arbeitsorientiert</b>, wie <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Zeitstruktur, Zeitmanagement</li> <li>✦ Aufgabenplanung und Periodisierung</li> <li>✦ Eigene Ziele und Projekte</li> <li>✦ Konzentration (Deep Work und Flow)</li> <li>✦ Digitale Auf- und Abrüstung!</li> </ul> </li> <li>✦ <b>Rationale Aspekte, weiterbildungsorientiert</b>, wie <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Lernziele/ Lernstile</li> <li>✦ Lernbewusstsein/ Lernbereitschaft</li> </ul> </li> <li>✦ <b>Emotionale Aspekte</b>, wie <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Resilienz /Achtsamkeit/ Selbstwirksamkeit</li> <li>✦ Stressarme Kommunikation im Home Office</li> </ul> </li> <li>✦ <b>Gesundheitliche Aspekte</b>, wie <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Bewusst ernähren</li> <li>✦ Bewusst bewegen</li> <li>✦ Bewusst entspannen</li> </ul> </li> </ul>
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Virtuell moderierte Selbstreflexion zu Ihren Befindlichkeiten im Home Office</li> <li>✦ Konkrete Unterstützung für Ihre eigene Entwicklung durch differenziertes Feedback</li> <li>✦ Kurze Input Sequenzen und konstruktive Auseinandersetzung mit den Erkenntnissen in der eigenen Praxis</li> <li>✦ Bilden von Lernpartnerschaften zur Unterstützung Ihrer Transferaufgaben</li> </ul>
<b>Format</b>	<p>Virtuelles Training auf der Zoom-Plattform mit Plenum und Break-out Rooms (virtuelle Gruppenräume)</p> <p>Dauer: 2x 3 Stunden mit 20 Minuten Pause nach 1,5 Stunden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen</p> <p>Start jeweils: 9.30 Uhr</p> <p>Ende jeweils 12:50 Uhr</p> <p>(Andere Arbeitszeiten nach Vereinbarung realisierbar)</p>

Investition	Je Teilnehmer: 330 Euro zzgl. MWSt (6-8 Teilnehmer)
Anmeldung	dta international ltd. developing talents and abilities Leopoldstr. 244 80807 München  email: <a href="mailto:info@dta-international.org">info@dta-international.org</a> Home Office: Dr. Albrecht Ebertzeder +491728204112 Wolfgang Widder +491716911961 Ortrud Tornow-Griebel +491726732390 Anna Corbett +4915118435998
Termine	Auf Anfrage, sofort realisierbar