

## Webinar

# (über-)Leben im Homeoffice

## Leistungsfähig und gesund arbeiten unter veränderten Bedingungen

Viele Menschen haben sich vor der Corona-Zeit das Homeoffice herbeigewünscht, jetzt, wo es da ist, merken sie, wie schwierig das doch ist.

Im Homeoffice hat man meist den gleichen Stress wie am Arbeitsplatz - aber man hat meist nicht die Möglichkeit zu flüchten. Auch fallen all die Dinge weg, die wenigstens für ein bisschen Abwechslung sorgen: Es gibt keinen Weg zum Kopierer, es gibt keinen Kaffeeautomaten, keine Kollegen für ein kurzes Schätzchen. Auch die damit verbundene Bewegung fällt weg und man sitzt viel zu lange.

Früher störten nur die Kollegen, jetzt die ganze Familie! Vor den Kollegen konnte man immerhin noch weglaufen – und sei es nach Feierabend. Aus dem häuslichen Umfeld kommen oft weitere Belastungen und Unterbrechungen der Arbeit. Dadurch, dass die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben/Freizeit verschwinden, fällt es auch schwer abzuschalten.

Entsprechend leiden Menschen im Homeoffice häufiger unter Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Nervosität und Reizbarkeit – und das auch schon vor der Corona-Zeit, wie wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben.

Umso wichtiger ist es, etwas für die Resilienz im Homeoffice zu tun! Und genau darum geht es in diesem Webinar: Aufbauend auf dem Salutogenese-Konzept schauen Sie, wie Sie mit mehr Klarheit, mehr Handhabbarkeit und mehr Sinnhaftigkeit bekommen. Damit Sie trotz der Belastungen gesund bleiben können – gerade auch im Homeoffice!

### Die Module

#### Verstehbarkeit

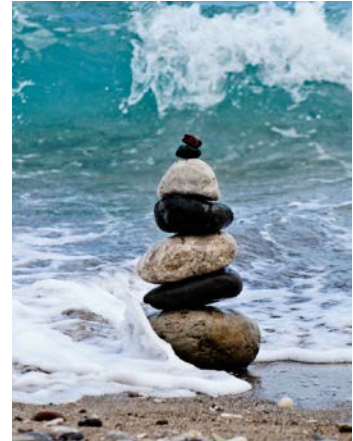
- Ordnung schaffen durch Grenzen setzen und klare Verhältnisse
- Was genau ist das Problem? Analyse vor der Lösung
- Rituale zur Optimierung und Entlastung
- Konzentriert und leistungsfähig bleiben (werden?)
- Abschalten ist mehr als PC ausmachen
- Und die Familie?

#### Handhabbarkeit

- Ich arbeite – und werde nicht gearbeitet!
- Ressourcen nutzen, aufbauen, entdecken
- Selbstorganisation verbessern
- Arbeitsbelastungen managen
- Leistungsfähigkeit erhalten

#### Sinnhaftigkeit

- Warum mache ich das überhaupt?
- Werte leben im Homeoffice
- Echte soziale Begegnung im Video-Meeting möglich machen
- Selbstmotivation fördern
- Interessierte Selbstgefährdung vorbeugen



### So gehen Sie vor

- Melden Sie sich ganz unkompliziert per E-Mail an [info@dr-stoepel.de](mailto:info@dr-stoepel.de) an.
- Sie erhalten eine Bestätigungs-E-Mail mit weiteren Infos zum genauen Ablauf; mit dabei ist eine kurze technische Einweisung. Sie bekommen auch eine kleine Vorbereitungsaufgabe, welche Sie vor dem Seminar bitte bearbeiten.
- Denken Sie daran, Ihren Vorgesetzten, Mitarbeiter bzw. eventuell Familienangehörige über Ihre Abwesenheit zu informieren!
- Aktivieren Sie etwa 10 Minuten vor Beginn den Zugangslink in unserer E-Mail, damit wir eventuelle technische Schwierigkeiten beheben können. Zur vollen Stunde sind die Server auch oft überlastet und es kann daher zu Problemen kommen
- Unser Referent heißt Sie willkommen
- Sie erleben ein Seminar, an dem Sie sich aktiv beteiligen, Fragen stellen, sich mit Kolleginnen & Kollegen austauschen und so von deren Erfahrungen profitieren können
- Sie bekommen Begleitmaterialien vorab per E-Mail zugesendet

### Was Sie benötigen

- Einen PC oder Laptop mit gängigem Betriebssystem und Internetzugang
- Einen Kopfhörer oder Lautsprecher
- Eine stabile Internetverbindung
- Spaß und Interesse an einem spannenden Seminar

### Termine & Kosten

- Der Seminartermin: 22. & 23. Juni, jeweils von 9:00 bis 12:30
- Kosten: 450,- € zzgl. Steuer / Platz
- Anmeldung unter: [info@dr-stoepel.de](mailto:info@dr-stoepel.de)

### Ihr Trainer



Dr. Frank Stöpel Dipl. Päd. Frank Stöpel, Personalentwickler, Coach; Studium der Erziehungswissenschaften mit Schwerpunkt berufliche Rehabilitation, Promotion in Arbeitspsychologie über den Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit, seit über 20 Jahren tätig in der Beratung und im Training, sowohl in der Privatwirtschaft als auch im öffentlichen Dienst.

### und wann darf ich Sie unterstützen?



#### Kontakt

Dr. Frank Stöpel  
Akazienweg 6  
44577 Castrop-Rauxel  
Tel. Büro 02305-90 23 911  
Tel. Mobil 01522-19 89 983  
E-Mail [service@dr-stoepel.de](mailto:service@dr-stoepel.de)  
Web [www.dr-stoepel.de](http://www.dr-stoepel.de)

