



## Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Seminarnummer: 1104



### Webinar: Gesund beim mobilen Arbeiten



#### Termin

16.04.2026

#### Abschluss

bbw Teilnahmebescheinigung

#### Unterrichtsform

Seminar

#### Dauer

8 Stunden

#### Zeiten

08:30 - 16:30 Uhr

#### Gebühr

590 €\*

\* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.

#### Förderung

Selbstzahler

#### Weitere Termine

26.11.2026 | 08:30 - 16:30 Uhr



#### Ansprechpartnerin

Jacqueline Lebe

Tel.: 030/31005-130

Fax: 030/31005-120

Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de

#### Veranstaltungsort

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft  
Am Schillertheater 2  
10625 Berlin

### Perspektiven

In diesem Webinar lernen die Teilnehmenden, wie sie sich optimale Arbeitsbedingungen zu Hause schaffen, ihren Arbeitstag effizient strukturieren, den Kontakt zu ihren Kolleginnen und Kollegen halten, ihr Pausenmanagement verbessern und wie ihnen eine klare Trennung zwischen Berufs- und Privatleben gelingt.

### Inhalte

Die mobile Arbeit im eigenen Zuhause stellt andere und neue Herausforderungen, die gemeistert werden müssen. Mobiles Arbeiten und Home-Office setzen ein hohes Maß an Disziplin und Selbstorganisation voraus, um eine klare Trennung zwischen Berufs- und Privatleben zu erhalten. In diesem Webinar lernen die Teilnehmenden, wie sie sich optimale Arbeitsbedingungen zu Hause schaffen, ihren Arbeitstag effizient strukturieren, den Kontakt zu ihren Kolleg\*innen halten, ihr Pausenmanagement verbessern und wie ihnen eine klare Trennung zwischen Berufs- und Privatleben gelingt.

#### Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Neue Herausforderungen in der mobilen Arbeit
- Gesunde Gestaltung des mobilen Arbeitsplatzes
- Effiziente Tagesplanung
- Pausenmanagement
- Kontakt halten mit Kolleginnen und Kollegen
- Trennung von Berufs- und Privatleben
- Besondere Herausforderung Homeoffice mit Kind(ern)

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter*innen und Führungskräfte die vermehrt mobil oder im Home-Office arbeiten und die neuen Anforderungen und Herausforderungen erfolgreich meistern wollen
<b>Zugangs-voraussetzungen</b>	Sie können ganz einfach und von überall an einer Sitzung teilnehmen - mit einem kompatiblen Computer oder von einem Mobilgerät aus. Das Seminar wird in GoToTraining durchgeführt. Nutzen Sie den ""Verbindungs-Check
<b>Enthaltene Leistungen</b>	Kurzeinführung zur Webinar-Software, interaktives Online-Seminar, Seminarunterlagen, Beantwortung individueller Fragen
<b>Referent / Dozent</b>	Frau Mai Wallner