



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1104

Webinar: Gesund beim mobilen Arbeiten

Termin	26.11.2026	Ansprechpartnerin	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung	Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
Unterrichtsform	Seminar		
Dauer	8 Stunden		
Zeiten	08:30 - 16:30 Uhr		
Gebühr	590 €* <small>* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.</small>		
Förderung	Selbstzahler		

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 stehen, 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)

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte die vermehrt mobil oder im Home-Office arbeiten und die neuen Anforderungen und Herausforderungen erfolgreich meistern wollen

**Zugangs-
voraussetzungen**

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

**Enthaltene
Leistungen**

Kurzeinführung zur Webinar-Software, interaktives Online-Seminar, Seminarunterlagen, Beantwortung individueller Fragen

Referent / Dozent

Frau Mai Wallner