



## Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1110

## Arbeiten im Home Office: Arbeitszeitflexibilisierung leicht gemacht

 <b>Termin</b>	18.11.2024 - 19.11.2024	 <b>Ansprechpartnerin</b>	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
 <b>Abschluss</b>	bbw Teilnahmebescheinigung	 <b>Veranstaltungsort</b>	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 <b>Unterrichtsform</b>	Seminar		
 <b>Dauer</b>	2 Tage á 8 Stunden		
<b>Zeiten</b>	08:30 - 16:30 Uhr		
 <b>Gebühr</b>	750 €* <small>* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.</small>		

### Perspektiven

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer die Vorteile der Telearbeit zu nutzen und deren Risiken zu minimieren, so dass sowohl ihre Arbeit, als auch ihre Work-Life-Balance von der Flexibilität profitieren können.

### Inhalte

Der Gesellschaftswandel von der Industriegesellschaft zur Wissensgesellschaft und die moderne Technik eröffnen den Arbeitnehmern von heute neue Möglichkeiten: Arbeitsorte und -zeiten werden immer flexibler. Diese neue Flexibilität hat Vor- und Nachteile: einerseits können die meisten im Home Office konzentrierter arbeiten und bekommen mehr Aufgaben unter einen Hut, dadurch, dass sie die Zeit für die Fahrtwege sparen. Andererseits wird die Kommunikation in Arbeitsteams herausfordernder, wenn sich das gesamte Team an weniger Arbeitstagen an einem Ort ist und die Grenzen zwischen Privat- und Arbeitsleben können bei der Heimarbeit verschwimmen, was weitere Nachteile mit sich bringen könnte.

#### Die Seminarinhalte im einzelnen:

- Telearbeit: Zahlen, Daten, Fakten
- Chancen der Telearbeit nutzen und Risiken vermeiden
- Absprachen, Spielregeln, Kommunikation und Zusammenarbeit bei der Telearbeit
- Effizientes Arbeiten fern vom Arbeitsplatz
- Motivation und Selbstdisziplin im Home Office (Zeit- und Selbstmanagement)
- Gesundheitskompetenz im Home Office: Warnsignale für Stress, Arbeitszeit und Ruhezeiten
- Entgrenzung vermeiden: Trennung zwischen Arbeit und Privatem

Das Seminar besteht aus einer ausgewogenen Mischung praktischer Arbeiten und kurzer Impulsvorträge. Die Teilnehmer werden anhand von Checklisten ihre eigene Arbeitssituation im Home Office überprüfen, um Ideen zur Verbesserung zu entwickeln. In Kleingruppenarbeiten und Diskussionen im Plenum werden die verschiedenen Themen ausführlich reflektiert. Um den Transfer der Themen in den individuellen Arbeitsalltag zu erleichtern, werden Herausforderungen, die bei der Umsetzung auftreten können, angesprochen und Lösungsvorschläge gemeinsam erarbeitet.



---

**Zielgruppe**                      Mitarbeiter aller Ebenen und Bereiche, die regelmäßig fern vom Hauptarbeitsplatz arbeiten

---

**Enthaltene Leistungen**                      Seminarunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

---