



# Home-Office

**So gelingt das Arbeiten von  
zu Hause aus**

# Unser Angebot für Beschäftigte im Überblick

Spätestens seit dem letzten Frühjahr heißt es für viele Arbeitnehmer:innen immer häufiger: zu Hause bleiben! Um die weitere Verbreitung des Coronavirus zu verlangsamen, arbeiten immer mehr Menschen von zu Hause aus – und das wird auch noch einige Zeit so bleiben. Darüber hinaus sehen viele Unternehmen auch die Vorteile von Home-Office und überlegen, auch nach der Pandemie, diesen Arbeitsort für ihre Beschäftigten beizubehalten.

Arbeit im Home-Office kann aber mit erhöhtem Stress einhergehen, weil die Grenze zwischen Beruf und Privatleben verwischt. Und nicht jede Wohnung ist für die Arbeit geeignet. Was muss man beim Arbeiten zu Hause beachten? Wie können Teams, die sich jetzt virtuell treffen, noch ein Teamgefühl erleben?

Mit den folgenden Angeboten möchten wir Ihnen wissenschaftliche und praktische Erkenntnisse, eine Menge Tipps und viele konkrete Methoden an die Hand geben, damit Sie im Home-Office gesund, entspannt und leistungsfähig bleiben.



## Die Angebote im Überblick

### Work: Wie organisiere ich mich im Home-Office?

- Isoliert arbeiten, vernetzt bleiben: Damit Home-Office jetzt und langfristig funktioniert
- Selbstorganisation im Home-Office: Unterstützung für ein entspannteres Arbeiten zu Hause – Methoden, Kompetenzen und Abgrenzung
- Hallo, wo seid ihr denn alle? Mein Team ist nur im Bildschirm.

### Life: Wie bleibe ich gesund im Home-Office?

- Online-Yoga zur Stressentlastung @ home
- Beschwingt durchs Home-Office!
- Einsamkeitsblues im Home-Office?
- Körperliche und mentale Gesundheit im Home-Office
- Physical and mental health in the home office
- Positives Denken: Mental gestärkt durch schwierige Zeiten
- Raus aus dem Corona-Frust: Alles neu macht der Mai
- Ernährung im Home-Office: Ernährung stressfrei und effektiv gestalten im Ausnahmezustand
- Die Kunst des Nicht-Durchdrehens: Stress und Arbeiten im eigenen Zuhause managen

### Work-Life-Balance: Umgang mit verschwimmenden Grenzen zwischen Beruf und Privatleben im Home-Office

- Home-Office mit Kind: Wie Ihnen der Spagat besser gelingt
- Home-Office with child: How to bridge the gap
- Home-Office: Eine Herausforderung für alle
- Büro, Schule, Spielplatz, Fitness-Studio in einem: Das Wohnzimmer von heute

# Work: Wie organisiere ich mich im Home-Office?

Die Arbeit im Home-Office stellt zahlreiche Anforderungen an unsere Selbstorganisation. Wie gestalte ich den Arbeitsplatz, wann muss ich verfügbar sein, wie gehe ich mit der Autonomie um? Wie halte ich den Kontakt mit meinem Team und grenze mich gleichzeitig genügend ab? Und auch: Wie halte ich meinen Körper in Schuss, um robust und gelassen zu bleiben, und wie finde ich eine Einstellung, die mir einen geeigneten Umgang mit den Besonderheiten erlaubt? Welche räumlichen Voraussetzungen muss ich schaffen, und welche Routinen sind geeignet, um auch im Home-Office gesund, zufrieden und produktiv zu bleiben? Auf diese Fragen gehen unsere folgenden Angebote aus diesem Bereich ein.



## Unsere Angebote



### **Isoliert arbeiten, vernetzt bleiben: Damit Home-Office jetzt und langfristig funktioniert**

In der besonderen Situation, vor die Unternehmen, Teams und Beschäftigte derzeit gestellt werden, gibt es kaum jemanden, der nicht über die Möglichkeit nachdenkt, Home-Office zu ermöglichen oder im Home-Office zu arbeiten. Dabei geht es nicht darum, ab und zu von zu Hause aus arbeiten zu können. Gemeint ist Home-Office als eine systematische Möglichkeit, isoliert und doch remote zusammen arbeiten zu können.

Wir lassen Sie an unseren langjährigen Erfahrungen mit effektivem, virtuellem Arbeiten teilhaben und freuen uns über Ihre Erfahrungen und Fragen. Welche Tipps gibt es? Was müssen Einzelne und Teams beachten? Welche Regeln für das Zusammenarbeiten gibt es? Wie schafft man Gemeinsamkeit trotz räumlicher Trennung? Wo liegen die Chancen und die Grenzen von Remote-Arbeit?



## **Selbstorganisation im Home-Office: Unterstützung für ein entspannteres Arbeiten zu Hause – Methoden, Kompetenzen und Abgrenzung**

Mit diesem Angebot erhalten Sie Impulse, wie Sie möglichst produktiv orts- und zeitunabhängig Ihren Aufgaben nachgehen können. Bei der Arbeit im Home-Office geht es nicht nur um den Erhalt der Selbstwirksamkeit, sondern ganz allgemein um die Erweiterung der persönlichen Kompetenzen in Bezug auf den digitalen Strukturwandel. Neben Methoden aus dem Zeit- und Stressmanagement und der Achtsamkeit werden auch Kompetenzen und Methoden zur Gestaltung der Zusammenarbeit in digitalen Zeiten vermittelt.

Schützen Sie sich vor Belastung durch die Flexibilisierung von Arbeit, der damit einhergehenden Entgrenzung von Arbeit und Freizeit und der Veränderung von Zusammenarbeit und Führung, und erhalten Sie Ihre Selbststeuerungsfähigkeit – durch Selbstorganisation im Home-Office.



## **Hallo, wo seid ihr denn alle? Mein Team ist nur im Bildschirm**

**Hello, where are you all? My team is only on screen  
(The module is also available in English)**

Auf Distanz wirkungsvoll zu kooperieren braucht besondere Techniken. Wir müssen anders kommunizieren, anders zuhören, anders planen und unsere professionellen Beziehungen in besonderer Weise stärken und pflegen. Wenn wir diese Fertigkeiten erlernen, bleiben wir in der Krise produktiv und treten danach gestärkt aus ihr hervor, als eingeschworenes Team, das gemeinsam durch Dick und Dünn geht.



### **Umfang**

3 Online-Module zu je 1,5 Stunden – einzeln buchbar oder als Paket (Halbtagsveranstaltung)



### **Trainer:in**

Trainer:innen der pme Familienservice Gruppe mit Erfahrung in der Moderation und Leitung von Online-Seminaren





## Ziele

- Stärkung der Kommunikations- und Kooperationskompetenzen der Mitarbeiter:innen
- Erkennen und Behandeln von beziehungsrelevanten Signalen
- Vertrauen und Nähe aus der Distanz erschaffen und pflegen
- Improvisations- und Teamsynergietechniken für produktivere Kooperation
- Grundtechniken Empathie und Körpersprache
- Haltungsbasiertes Feedback für reibungsarme Entwicklung der Gruppe



## Inhalte

### Modul 1

- Wahrnehmungstechniken für Online-Kommunikation
  - Sendetechniken für Online-Kommunikation
  - Haltung und psychologische Techniken für dynamische Online-Kooperation
  - Behandlung von Beziehungs- und Inhaltsebene trotz Distanz
- .....

### Modul 2

- Schneller erkennen und erfassen durch Perspektivtechnik
  - Synergien ausschöpfen durch Gesprächsmanagement und kontrollierte Improvisation
  - Erwartungs-Typen und die Kooperation mit ihnen
  - Gewaltfreie Kommunikation und psychologische Sicherheit
- .....

### Modul 3

- Vertrauen verdienen und erhalten
- Aktives Gestalten des Gruppengeistes
- Das Paradox: Von außen intrinsische Motivation erschaffen
- Bedürfnis-Dreieck zur besseren Zusammenarbeit



## Methoden

Fachlicher Inputvortrag, interaktive Gruppen- und Tandemübungen, Gruppenberatung



## Weitere Infos

Nachhaltige Begleitung durch individuelles Coaching oder Gruppen-coaching möglich

# Life: Wie bleibe ich gesund im Home-Office?

Menschen sind soziale Wesen, die Kontakte, Licht, frische Luft, viel Bewegung und Abwechslung brauchen, um geistig und körperlich gesund zu bleiben. Der Alltag im Home-Office bietet oft sehr wenig von all dem. Was früher zu unserem normalen Tagesablauf gehörte, muss nun gezielt eingebaut werden. Für unsere körperlichen und geistigen Bedürfnisse müssen wir bewusst und aktiv Räume schaffen und sie in unsere Prioritätenliste aufnehmen, damit sie nicht leiden und wir darüber unsere Gesundheit und Arbeitskraft riskieren. Die folgenden Angebote drehen sich um mentale Strategien und Techniken, die den Umgang mit den besonderen Bedingungen drastisch erleichtern können. Es werden Routinen vorgestellt, die unseren Körper stark und robust machen, und Wege aufgezeigt, die eigenen Bedürfnisse klar zu erkennen. So können Sie Ihre Selbstfürsorge aktiv und gezielt gestalten.



## Unsere Angebote



### **Online-Yoga zur Stressentlastung @ home**

Yoga trägt maßgeblich dazu bei, Stress zu reduzieren, den Alltag hinter sich zu lassen und wieder besser bei sich anzukommen. In Zeiten wie diesen, wo die Welt Kopf steht, ist eine regelmäßige Yoga-Praxis Gold wert. Unsere Yogalehrer:innen sind zertifiziert und ausgebildet, besitzen eine Krankenkassenzulassung und bieten schwerpunktmäßig Hatha Yoga an.



## **Beschwingt durchs Home-Office!**

Bewegung hält Körper und Geist fit. Wir entführen Sie heraus aus dem Alltag und hinein in die Welt des Tanzens. Es ist nachgewiesen, dass beim Tanzen Glückshormone ausgeschüttet werden, die uns zufrieden und glücklich machen. Wir zeigen Ihnen mit leichten Tanzschritten und Stretchings, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern.



## **Einsamkeitsblues im Home-Office?**

Die Corona-Krise hat viele vor ungeahnte Herausforderungen gestellt. In dieser Zeit der eingeschränkten sozialen Kontakte und vermehrter Tätigkeit im Home-Office können verstärkt Gefühle von Einsamkeit und Isolation auftreten. Alleinstehende Menschen sind zwar häufiger davon betroffen, doch auch im Paar- und Familienkontext kann es zu Gefühlen von Einsamkeit kommen.

Wir legen den Fokus darauf, die Verbindung zu sich selbst und anderen zu stärken. Durch theoretische Impulse, praktische Übungen und konkrete Beispiele der anderen Teilnehmer:innen lernen Sie, Ängste und emotionale Anspannung zu lösen und Ihr Netzwerk zu erweitern bzw. zu vertiefen. Ziel ist es, durch die Königsdisziplin der Selbstfürsorge die innere Mitte zu finden und eine gute Beziehung zu der Person aufzubauen, die immer an Ihrer Seite ist: Sie selbst.



## **Körperliche und mentale Gesundheit im Home-Office**

Wie kann ich meine Tätigkeit im modernen Arbeitsumfeld und das mobile Arbeiten so gestalten, dass ich konzentriert arbeiten kann und dass es mir dabei gutgeht? Wie gehe ich mit Stress und Belastung um, und wie erreiche ich eine gute Work-Life-Balance?

Sie erhalten einfache und validierte Strategien und Praxistipps für mehr Gesundheit und Wohlbefinden, u. a. Embodiment, Mikropausen und vieles mehr. Abgerundet wird das Angebot durch einen praktischen Teil mit einem Ausflug in Bewegungs- und Entspannungstechniken, die Spaß machen und einfach in den „Küchentisch“-Alltag integriert werden können.



## **Physical and mental health in the home office**

In this workshop, you will learn a series of easy to use tools for self diagnosis, active self care, and mental strategies as well as mental and physical routines to maintain and reinforce your resilience and wellbeing.



## **Positives Denken: Mental gestärkt durch schwierige Zeiten**

Oftmals bestimmen nicht die Lebensumstände unser Schicksal, sondern wie wir über sie denken, sie bewerten und damit umgehen. Unsere Gedanken haben starken Einfluss auf unsere Gefühle und unser Handeln. Wer eine positive Grundeinstellung hat, führt ein gesünderes und ausgeglichenes Leben. Die Kunst ist es, selbst in schwierigen Lebenslagen nicht den Optimismus und den Lebensmut zu verlieren und Kraft aus positiven Gedanken und der psychischen Widerstandsfähigkeit zu ziehen. Die gute Nachricht: Wissenschaftler:innen haben nachgewiesen, dass wir eine positive Denkweise trainieren können.

Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihre Denk- und Verhaltensmuster neu ausrichten. Sie lernen Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen, mit Ihren Emotionen besser umzugehen und Ihre Gedanken zu lenken.



## **Raus aus dem Corona-Frust: Alles neu macht der Mai**

Die aktuelle Situation schafft Angst. Unser Alltag ist durcheinander geraten in den Tagen mit dem Coronavirus. Die Strukturen lösen sich auf, die gewohnten Abläufe finden nicht mehr statt. Alle müssen sich quasi neu erfinden. Das schafft Unsicherheiten, Stress und Angst. Jede:r reagiert anders darauf. Bei diesem Angebot möchten wir uns auf das Gefühl der Angst und den Umgang damit fokussieren.

Neben einem fachlichen Input werden Übungen zum Umgang mit Unsicherheiten und Ängsten angeboten: Was sind Ängste und wie entste-



hen sie? Welche Funktionen haben diese Emotionen? Welche Rolle spielen unsere Gedanken und unser Körper hierbei? Es werden Strategien auf der körperlichen, gedanklichen und emotionalen Ebene thematisiert und vorgestellt, u. a. Resilienz und körperbetonte Achtsamkeitsmethoden.



## **Ernährung im Home-Office: Ernährung stressfrei und effektiv gestalten im Ausnahmezustand**

In vielen Branchen wurde der Arbeitsplatz (teilweise) ins Home-Office verlegt. Die geschätzten Vorteile, die ein Tag im Home-Office mit sich bringt, bleiben, aber viele sind nicht auf den Dauerzustand vorbereitet. Nachteile, wie zu wenig Bewegung, nicht genutzte (Mittags-)Pausen und das Verschwimmen von Grenzen zwischen Arbeitsplatz und Privatleben werden immer deutlicher. Umso mehr sollte man sich auf die besonderen Umstände einstellen und auch die Ernährung der neuen Lebenssituation anpassen – egal, ob es darum geht, den vom Bewegungsmangel begünstigten Fettpölsterchen entgegenzuwirken und hochkalorische Speisen ab sofort durch eine leichtere Variante zu ersetzen oder sich bewusst Zeit zum Essen zu nehmen. Wir geben Ihnen den einen oder anderen Tipp an die Hand, wie eine gesunde, stressfreie Ernährung für die ganze Familie im Home-Office leichter umzusetzen ist und Ihr Körper in besonderen Zeiten optimal versorgt bleibt. Es gibt ausreichend Zeit für Fragen und Austausch.



## **Die Kunst des Nicht-Durchdrehens: Stress und Arbeiten im eigenen Zuhause managen**

**The art of not going nuts: Managing stress while working from home  
(The module is also available in English)**

Zu Hause zu arbeiten hält eine Fülle von Herausforderungen für uns bereit: Während unsere Kolleg:innen nur in kleinen Bildschirmfenstern zu sehen sind und zu oft gleichzeitig sprechen, wuseln durch unser neues „Büro“ plötzlich Haustiere, Kinder oder Partner:innen – oder wir sind den ganzen Tag alleine, Tag für Tag. Gleichzeitig ist bei der Arbeit alles anders, und zwar für alle. Wie bleibt man in einer solchen, Monate überdauernden Situation gesund, bei „Verstand“, produktiv und sogar in der Wohlfühlzone?



### **Umfang**

3 Online-Module zu je 1,5 Stunden – einzeln buchbar oder als Paket (Halbtagsveranstaltung)



## Trainer:in

Trainer:innen der pme Familienservice Gruppe mit Erfahrung in der Moderation und Leitung von Online-Seminaren



## Ziele

- Die Teilnehmer:innen kennen ganz konkrete Methoden, um ihren Zustand einzuschätzen, ihre mentalen, sozialen und physischen Bedürfnisse zu erkennen und durch aktive Selbstfürsorge gesund, motiviert und leistungsfähig zu bleiben.
- Die Teilnehmer:innen kennen neben produktiven und Gesundheit erhaltenden Routinen auch Coping-Strategien, mit denen sie aufkommenden Stress augenblicklich erkennen und behandeln können.
- Die Teilnehmer:innen kennen aktive Erholungstechniken für mittlere, kurze und sehr kurze Zeiträume.



## Inhalte

### Modul 1

- Stress erkennen, Haltung zu Stress und die gesundheitlichen Unterschiede
  - Die Zehn-Finger-Methode und der mentale Selbsttest der Tagesform
  - Gesunde Routinen
- .....

### Modul 2

- Coping-Strategien für strategische Stressbehandlung
  - Coping-Techniken für akute Stressbehandlung
- .....

### Modul 3

- Neuronale Kanäle und aktive Erholung
- Humor, Ego, kognitive Kontrolle und ihr Zusammenspiel mit Stress
- Energie, Haltung und Erwartung und ihre somatischen Auswirkungen, oder: was die Wissenschaft darüber sagt, wie unsere Überzeugungen uns gesund oder krank machen.



## Methoden

Fachlicher Inputvortrag, Gruppenberatung, Übungen zu Individual-techniken



## Weitere Infos

Nachhaltige Begleitung durch individuelles Coaching oder Gruppen-coaching möglich

# Work-Life-Balance: Umgang mit verschwimmenden Grenzen zwischen Beruf und Privatleben im Home-Office

Die fehlende räumliche Trennung der Arbeit vom privaten Leben und auch die Betreuung der Kinder im Home-Schooling lassen ineinanderfließen, was früher getrennt war. Wie schafft man Ruhe, um produktiv zu arbeiten, und wie sperrt man die Arbeit so aus, dass man auch wirklich einen erholsamen Feierabend hat? Wie teilt man sich ein und wechselt geschmeidig zwischen den verschiedenen Rollen, ohne sich zu überfordern? Diese Angebote helfen Ihnen dabei, im Kopf zu wechseln, obwohl Ihr Körper am selben Ort bleibt.



## Unsere Angebote



### Home-Office mit Kind: Wie Ihnen der Spagat besser gelingt

Die aktuelle Pandemie-Situation fordert viel von Beschäftigten und ihren Kindern ab. Wie Sie sich im Home-Office Zeit fürs Berufliche nehmen können und dabei gleichzeitig Ihre Kinder wohl versorgt und sinnvoll beschäftigt wissen, das erfahren Sie in diesem Angebot.



### Home office with children: How to bridge the gap

The current pandemic situation demands a lot from employees and their children. In our webinar, you will learn how to manage working in home office whilst providing your children with care and maintaining structure in your daily routine.



## Home-Office: Eine Herausforderung für alle

Das Coronavirus zwingt viele von uns zu einer schnellen Umorientierung der gewohnten Alltagsgestaltung. Nicht nur, dass die sonst häufig benutzten Möglichkeiten, Stress abzubauen (z. B. Freunde zu treffen, auf Sportveranstaltungen zu gehen oder ein Restaurant zu besuchen), gerade wegfallen, auch die Arbeit findet von jetzt auf gleich nur noch zu Hause statt. Wenn die anderen Familienmitglieder die ganze Zeit anwesend sind, der Platz begrenzt ist und die Kinder neben Home-Schooling auch in der Freizeit Beschäftigung brauchen, wird das Ziel, das gleiche Arbeitspensum wie sonst im Büro zu schaffen, zu einer großen Herausforderung. Aber auch für alleinlebende Menschen kann das Home-Office zur Belastung werden, wenn der übliche Schnack an der Kaffeemaschine und andere soziale Begegnungen fehlen. In diesem Angebot gehen wir auf Ihre konkreten Herausforderungen ein.



## Büro, Schule, Spielplatz, Fitness-Studio in einem: Das Wohnzimmer von heute

**Office, school, playground, gym: A modern living room (The module is also available in English)**

Geschäftsmeeting, Workout, Hausaufgaben, Kinderbetreuung, Arbeit: Früher fand dies alles an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Jetzt passiert alles gleichzeitig in unseren eigenen vier Wänden, während Chef:in und Kolleg:innen immer halb dabei sind. Und nicht jede:r hat wenigstens eine Türe zwischen sich und dem ganztägigen Familientumult. Wie schafft man es, dem allem gerecht zu werden, sich gleichzeitig auch noch um sich selbst zu kümmern und in so einer Situation bei Sinnen zu bleiben?



### Umfang

3 Online-Module zu je 1,5 Stunden – einzeln buchbar oder als Paket (Halbtagsveranstaltung)



### Trainer:in

Trainer:innen der pme Familienservice Gruppe mit Erfahrung in der Moderation und Leitung von Online-Seminaren



## Ziele

- Die Teilnehmer:innen können konkrete Schritte unternehmen, um ihre Kräfte zu schützen und gezielt einzusetzen.
- Die Teilnehmer:innen können sich Ordnung und Übersicht verschaffen und zugleich flexibel genug bleiben, um auf Unvorhergesehenes gelassen zu reagieren.
- Die Teilnehmer:innen erkennen, was das Fundament ihrer Leistungsfähigkeit ausmacht, und können es gezielt stärken.



## Inhalte

### Modul 1

- Stressoren erkennen und im Außen oder Innen behandeln
  - Beziehungen schützen und pflegen
  - Ressourcen aufbauen und gezielt einsetzen
- .....

### Modul 2

- Routinen, Struktur und Selbstorganisation
  - Warnsignale bei sich und anderen erkennen
- .....

### Modul 3

- Kurzvortrag zu einem der o. g. Themen
- Gruppencoaching und direkte Beratung für konkrete Fälle



## Methoden

Fachlicher Inputvortrag, Gruppenberatung, angeleitete Erarbeitung, Gruppencoaching



## Weitere Infos

Nachhaltige Begleitung durch weiterführendes Gruppencoaching möglich

# Unsere Formate – Ihre Wahl

Sie können alle unsere hier genannten Angebote in folgenden Formaten buchen:

## Virtueller Vortrag

Bei unseren Webinaren bzw. Online-Vorträgen können die Teilnehmer:innen dem virtuellen Vortrag bequem am Computer, Laptop oder unterwegs via



Smartphone und Tablet folgen. Sie erhalten einen fachlichen Input und können Ihre Fragen einbringen. Die Teilnehmer:innenzahl ist unbegrenzt.

## Interaktiver Workshop

In unserem interaktiven Workshop-Format können sich bis zu 25 Teilnehmer:innen mit einem Thema intensiv auseinandersetzen.

Mit unseren kreativen Methoden regen wir dazu an, gewohnte Gedankenpfade zu verlassen und Routinen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Die Teilnehmer:innen erhalten einen guten Methoden-Mix aus Wissensimpulsen und digitalen Tools.

## Interaktiver Workshop PLUS

(mit Schwerpunkt auf dem Austausch von Best-Practice-Beispielen und kollegialer Beratung)

In unserem interaktiven Workshop PLUS-Format geben wir bis zu 12 Teilnehmer:innen die Möglichkeit, in den Austausch zu einem bestimmten Thema zu gehen. Das Herzstück dieses Workshops ist der kollegiale Austausch. Die gegenseitige Unterstützung, der Austausch von Best Practices sowie die Ermutigung der Teilnehmer:innen untereinander – das verspricht enorme Synergien. Ergänzt wird der Austausch durch die Fachexpertise des/der begleitenden Trainers/Trainerin.

### Das Herzstück – Kollegiale Beratung „Round Table“

