



Work-Life-Balance im Homeoffice: Leistungskraft durch bewusstes Selbst-, Zeit- und Beziehungsmanagement

Zielsetzung und Nutzen

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird im Homeoffice tagtäglich zu einer unmittelbaren Herausforderung. Eine gute Balance zwischen beruflichen und privaten Anforderungen gelingt auf Dauer nur, wenn wir unser persönliches „Gleichgewicht“ wahren und unsere Leistungskraft pflegen. Wir schärfen den Blick für die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten und unterstützen die Menschen, ihren Alltag (nicht nur) in Krisenzeiten gut zu meistern.



Inhalte und Methoden

- Mit Struktur und klaren „Spielregeln“ gut durch den Tag – Erfolgsfaktoren und praktische Impulse für effektives Selbstmanagement und mentale Stärke
- Persönliche Verhaltensflexibilität - Stärken nutzen, Übertreibungen vermeiden, Empathie zeigen
- Konstruktiver Umgang mit Stress und Konflikten: Was treibt mich an? Was stresst mich? Wie kann ich schwierige Situationen konstruktiv lösen?

Format, Dauer und Organisation

- Schritt 1: Moderiertes Online-Meeting mit kollegialem Erfahrungsaustausch (5-6 Teilnehmer, Dauer 2,5 Std.)
- Schritt 2: Individuelles Online-Coaching (2-3 Sessions) inkl. Online-Fragebogen mit der LIFO®-Methode für persönliches Stärkenmanagement
- Ideen und Anleitungen für gesundheitsfördernde Übungen, Verhaltensweisen und Alltagsrituale