



# Stressmanagement im Homeoffice

## Umgehen mit aktueller Belastung

### Zielgruppe

---

Mitarbeitende im Homeoffice

### Essenz

---

Wen lassen die aktuellen Herausforderungen/Krisen und die damit veränderten Lebenssituationen kalt? Wohl kaum jemanden. Wir sind in einem noch nie da gewesenen Ausmaß betroffen. Niemand weiß, wie lange noch und wie die Welt danach aussehen wird. Während manche zur Untätigkeit gezwungen sind, wird von anderen ein extremes Maß an Mehrarbeit/Mehrbelastung gefordert. Das hat Auswirkungen auf unsere Familien/Beziehungen, unsere Gesundheit, unseren Job – kurz auf unser gesamtes Leben. Dies ist ein enormer Druck mit dem wir klarkommen müssen. Dieses Live Online Training hilft dabei.

### Methodik

---

Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch im Plenum, Praxistransfer, Erfahrungsaustausch

### Umfang

---

2 Module á 120 Minuten

# Seminarinhalt

---

## Modul 1

- Eigene Stressoren (stressauslösende Faktoren) erkennen
- Bewältigungsstrategien für den Alltag
- Was macht die aktuelle Situation mit mir?
- Innere Gelassenheit bei Druck / Selbstregulation
- Atementspannung

## Modul 2

- Kommunikations-Tipps zur Zusammenarbeit über Telefon/Webkonferenz
- Abgrenzung/Abschalten lernen im Homeoffice
- Rituale entwickeln
- Muskelentspannung