



# Selbstmanagement im Homeoffice

**Online Coaching**



Weiß & Senninger  
Die Fhrungsprofis



# Selbstmanagement im Homeoffice

Bisher gab es klare Strukturen in der Arbeit: Meetings und Routineabläufe haben unseren Tag eingeteilt. Zu Hause im Homeoffice strömt alles gleichzeitig auf uns ein: Emails, Telefonate, Kinder und Familie, Haushalt und das Bedürfnis sich zu bewegen ... Das alles unter einen Hut zu bekommen, bedeutet, sich selbst ein Zeitmanagement aufzuerlegen.

## Inhalte

- Sich selbst (Tages-)Ziele setzen
- Die richtige Balance zwischen Arbeit und Privatem
- Für "heilige Zeit" sorgen
- Anfang und Ende definieren
- Ernährung und Körper nicht vergessen

*Im Homeoffice gibt es keine vorgegebenen Zeitpläne. Arbeit und Privates lässt sich nicht so einfach trennen. Wie können Sie Ihre Zeit sinnvoll einteilen und dabei die richtige Balance einhalten?*

## Vorgehensweise

- bis 7 Teilnehmer
- 5 h live moderiertes Onlinecoaching
- Individuelle Fallschilderung
- Ergebnisprotokoll

## Technische Umsetzung

Wir arbeiten mit Zoom. Das erfordert eine einmalige, kurze Installation des Programms auf Ihrem Rechner. Das Programm ist für Sie kostenfrei.

Weiß & Senninger  
Die Fhrungsprofis

Reutlingen 07121-321955

München 089-97392288

info@wei-sen.de

www.wei-sen.de