

Online-Seminar / Workshop

„Selbstorganisation und Gesundheit im Arbeitsalltag“

Seit nunmehr einem Jahr sind wir dauerhaft mit einer Vielzahl von Herausforderungen dank Corona konfrontiert. Anfangs freuten sich viele von uns, morgens entspannt zu Hause den Laptop einzuschalten, anstatt sich auf den Weg ins Büro zu machen. Diese Euphorie hat mittlerweile einige Dämpfer erhalten. Nicht nur die Kinder, auch das eigene Zeitmanagement, die Konzentration und die Selbstmotivation leiden unter der Heimarbeit. Besonders fehlen auch die Sozialkontakte mit den lieben Kolleginnen und Kollegen oder auch mit unseren Vorgesetzten.

Doch Lockerungen sind in Sicht – und die wollen gemeistert werden. Denn mit dem Auslaufen der strengen Corona-Verordnungen dürfte es bald darum gehen, einen neuen und angemessenen Mix aus Homeoffice und Präsenz gestalten und leben zu müssen.

Inwiefern auch diese Herausforderung für einige von uns zu einer echten Belastung wird, hängt davon ab, wie wir damit umgehen. Deshalb wollen wir in diesem Workshop individuelle Strategien der Selbstorganisation und der Selbstfürsorge entwickeln, um bei Herausforderungen mit erhöhtem Stresspotential motiviert, konzentriert und gesund zu bleiben.

Dozent: W. Sondag

Vier Termine: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10.2021 jeweils von 15-16:30 Uhr,
Anmeldung unter bgm@jade-hs.de
Anmeldeschluss ist der 08. September 2021