

## Family-Work-Life-Balance im Homeoffice: Kein Kinderspiel!

**Zielgruppe:** Mitarbeiter:innen im Homeoffice mit familiären Verpflichtungen

**Ziele:** Sie meistern Ihre neue Rollenvielfalt als Mitarbeiter:in im Homeoffice – sei es als Elternteil, Haushaltsmanager:in, Hauslehrer:in oder Pflegekraft. Sie lernen, wie Sie die Situation proaktiv und gerecht gestalten können. Neben praktischen Hilfestellungen für wirksame Kommunikation erfahren Sie, wie Sie Ihre Ressourcen schonen und ein Aufladen der Energiespeicher gelingt.

### Inhalte:

- Proaktiv sowohl mit der Familie als auch dem Team kommunizieren
- Mit Strukturen, Aufgaben- und Rollenverteilungen Verantwortung und Freiräume schaffen
- Selbst- und Zeitmanagement zur Vermeidung von Überlast und alten Rollenbilder
- Eigene Bedürfnisse erkennen und dafür eintreten
- Strategien für Kinderbetreuung/-beschäftigung entwickeln
- Externe Unterstützung kennen und nutzen

### Format:

- Interaktives Live-Online-Training mit max. 8 Teilnehmer:innen
- 3 Module à 1,5 Stunden, plus optionales Einzelcoaching
- Praxistransfer zwischen und nach den Modulen
- Erfahrungsaustausch

### Kosten:

- Live-Online-Training (3 x 1,5 Std.) inkl. Learning Nuggets für 299 € p.P. gesamt
- Zzgl. Einzelcoaching (optional)

Termine 2020	Modul 1	Modul 2	Modul 3	Uhrzeit
2. Zyklus	13. Mai	15. Mai	20. Mai	15:00 -16:30 Uhr

➔ Auch als Inhouse Training möglich - gerne konzipieren wir für Ihr Unternehmen individuelle Formate. [Sprechen Sie uns an!](#)

