

**Online-Workshop**

am 11. Februar 2021:

**Workshop:**



**Allein daheim:**

**So geht Life-Balance im Home-Office <<**

Die C-Krise ist eine globale Herausforderung – und doch ist sie für jeden Menschen etwas anderes. Gehören Sie zu denen, die Home-Office grundsätzlich gut finden, aber merken Sie mittelfristig auch, dass Ihnen etwas fehlt oder zusetzt? Womöglich ist es nicht nur der Sozialkontakt, der unterfüttert ist. Vielleicht sind es die fließenden Grenzen zwischen Beruf und Familie, die Sie fordern. Oder leidet gerade das Zugehörigkeitsgefühl zu Team und Firma? Könnte auch sein, dass Sie merken wie Sie durch das ständige Sitzen lethargisch werden, körperliche Einbußen verzeichnen.

Wie auch immer... Life-Balance ist gerade jetzt richtig wichtig, ein Thema, mit dem Ihre Belastbarkeit und Ihre mentale Stärke steht und fällt. Lassen Sie uns darüber reden und mit probaten Selbstcoaching-Tools Möglichkeiten finden, wie Sie gut für sich sorgen können. (Und wenn die C-Krise vorbei ist, kann das ja auch nicht schaden).

**Inhalte (Auszug):**

Wie gehen wir mit Krisen um?

- Krisen-Know-how: Auswirkungen auf Menschen und Hintergründe
- Welche Auswirkungen hat diese Krise – Homeoffice als „Symptom“
- Kollektive und individuelle Bewältigungsmöglichkeiten
- Resilienz zur persönlichen Stärkung

Life- und Selbstmanagement

- Aktueller Arbeitsplatz-Check und Lösungssuche
- Emotionale Belastungen und Bedürfnisse als Hinweisgeber
- Einsichten in Ihr subjektives Alarm- und Bewertungssystem
- Ideen für mehr „Halt“

Mentale Gesundheit als Fundament für Lebensqualität

- Tools & Tipps für mehr Balance, z. B. Zustandsmanagement, Abgrenzen lernen, Umgang mit schlechtem Gewissen, Stimmungsmanagement u. v. m.

**Inklusive jede Menge Selbstreflexion und Selbstcoaching-Tools!**

**Ihr Workshop-Termin:**

- **Online-Workshop via Webex** (keine Vorkenntnisse oder Installationen erforderlich, bitte an Endgerät mit Lautsprechern und Webcam denken!)
- **11. Februar 2021, 9.00 - 15 Uhr**
- mind. 5, max. 10 Teilnehmende
- Anmeldeschluss 04. Februar 2021

**Ihr Einsatz:**

- **Teilnehmerbeitrag 99,00 €** zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer
- Inklusive Arbeitskript (PDF) und Teilnehmerzertifikat

**Zur Anmeldung:**

Senden Sie uns eine E-Mail an [info@mein-zeitraum.de](mailto:info@mein-zeitraum.de) mit Ihrem Teilnahmewunsch am Seminar „Homeoffice“ am 11. Februar, Ihrem Namen und Ihren Kontaktdaten bzw. den Kontaktdaten der Firma/Institution, in der Sie beschäftigt sind, falls diese die Rechnung begleicht. Wir bestätigen Ihnen Ihre Teilnahme verbindlich per Mail und schicken Ihnen Ihren Webex-Seminarlink eine Woche vor Seminarbeginn zu.

**Ihre Trainerin:**



**Andrea Baumgartl-Krabec**

Dipl.-Kffr. Wirtschaftspsychologie, Marketing und Kommunikation,  
Psychologische Managementtrainerin, ECA-Coach, Psychotherapeutische  
Heilpraktikerin HPG

**Noch Fragen?** Gerne! Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf:

zeit|raum coaching.seminare . Lachnerstraße 45 . 91058 Erlangen . Telefon (09131) 93 35 200 .  
[www.mein-zeitraum.de](http://www.mein-zeitraum.de)

Wir freuen uns auf Sie.