

## Produktiv im Home Office

### Berufliche und private Veränderungen gestalten und sich selbst organisieren: Virtuelles Coaching

Die aktuelle Situation, ausgelöst durch das Corona-Virus, stellt viele vor eine massive Veränderung der persönlichen Situation und des eigenen Arbeitsplatzes. Stehen Sie auch vor der Herausforderung, plötzlich von zu Hause aus zu arbeiten?

- Wie bleibe ich mit meinem Vorgesetzten und meinen Kollegen im guten Austausch?
- Wie manage ich den veränderten Informationsfluss?
- Wie kann ich meinen Arbeitstag selbstorganisiert gestalten?
- Wie koordiniere ich das gleichzeitig mit der Versorgung anderer oder der Betreuung meiner Kinder?
- Was brauche ich jetzt, um produktiv zu bleiben?

Wenn Sie sich mit Ihrer eigenen Organisation auseinandersetzen möchten, oder konkret Unterstützung suchen, bieten wir Ihnen eine individuelle Unterstützung an. Mögliche Themen:

#### Den Tag planen und strukturieren

- Wie baue ich mir jetzt eine eigene Tages- und Wochenstruktur auf?
- Wie überlebt die auch das Home-Office?
- Probieren Sie es mit uns aus und erhalten Sie Feedback.

#### Anderes Umfeld, anderer Stress

- Die eigenen veränderten Stressfaktoren erkennen und einen ruhigen Kopf bewahren.
- Umgang mit Stress und bewährte Gegenmittel.
- Wie kann ich trotz allem produktiv bleiben?

#### Prioritäten. Denn alles ist dringend, oder?

- Privat vs. Beruflich: wie manage ich beides erfolgreich?
- Mir schwirrt der Kopf! Alles so schnell wie möglich, oder geht es auch anders?
- Wie behalte ich den Überblick auch über langfristige Aufgaben?

#### Meine eigene Energie bewahren

- Wie motiviere ich mich selbst?
- Den inneren Schweinehund überwinden, Aufschieberitis vermeiden.



**Das Coaching findet in einer Reihe von Video-Konferenzen statt. Die Termine werden mit Ihnen individuell abgestimmt.**

Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie ein erstes Gespräch

[floemer@vkl-web.de](mailto:floemer@vkl-web.de)



### **Ist dies nicht Ihr Thema?**

Viele weitere unserer bewährten Angebote sind auch virtuell möglich.  
(natürlich etwas anders)

Was sind Ihre Themen?  
Sprechen Sie uns an ...