

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## WORK-LIFE-BALANCE IN DER MOBILEN ARBEIT

Arbeits- und Erholungszeiten planen, Grenzen setzen und gesund bleiben!

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeitenden

### Einführung

Mobiles Arbeiten ist für viele Mitarbeitende eine neue Erfahrung. Die offensichtlichen Vorteile mobilen Arbeitens können sich aber schnell ins Gegenteil verkehren, wenn es nicht gelingt, Beruf, Freizeit und Privatleben neu zu ordnen und gut zu strukturieren. Die Perspektive ständiger Erreichbarkeit ist nur ein Aspekt. Mitunter können sich ohne das gewohnte Arbeitsumfeld und die Kolleg\*innen im Büro Feierabend und Pausenzeiten ganz unmerklich in einen Bereich verschieben, der der Gesundheit und Leistungsfähigkeit nicht mehr zuträglich ist. Hier gilt es, rechtzeitig Strategien zu entwickeln und vorzubeugen. Im Seminar lernen Sie die Bedeutung einer gesunden Work-Life-Balance kennen und erhalten wertvolle Hinweise, wie Sie diese in Ihrem mobilen Arbeitsalltag umsetzen.

### Ziel

- Sie kennen die grundlegenden Konzepte von Work-Life-Balance und die Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie reflektieren und identifizieren individuelle Herausforderungen und Stressfaktoren in der mobilen Arbeit und lernen Stellschrauben kennen, um Ihre Work-Life-Balance zu erhalten und zu stärken.
- Sie kennen Regenerationsmöglichkeiten und können für sich selbst Strategien entwickeln, wie Sie auch in der mobilen Arbeit Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken.

### Programm

- die Bedeutung einer individuell angepassten Work-Life-Balance-Strategie
- die Herausforderungen des mobilen und entgrenzten Arbeitens
- Struktur und Routinen in der Selbstorganisation
- Pausen, Bewegung und Ernährung sinnvoll in den Arbeitstag integrieren.
- Zusammenarbeit und Erreichbarkeit planen und organisieren.
- Stressmanagement in der mobilen Arbeit: mit leicht erlernbaren Übungen Stress verhindern oder schnell und effektiv abschalten und erholen.

ZU WENIG ANMELDUNGEN

SEMINAR WURDE  
ABGESAGT

**Seminarnummer:**  
Q2.2.1.3

**Methode:**  
theoretischer Input, Reflexion, Diskussion, Gruppenarbeit

**Referent\*in:**  
Jutta Crombie  
Business Coach, Resilienz-Trainerin

**Termin:**  
08.06.2021

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings.

**Anmeldeschluss:**  
03.05.2021

**Gebühr:**  
zentral finanziert