

Home Sweet Home

**Selbstmanagement und
Gesundheitsmanagement
im Home Office**



**AUMAIER
ACADEMY**

Be Yourself

www.aumaier-academy.com



Hintergründe

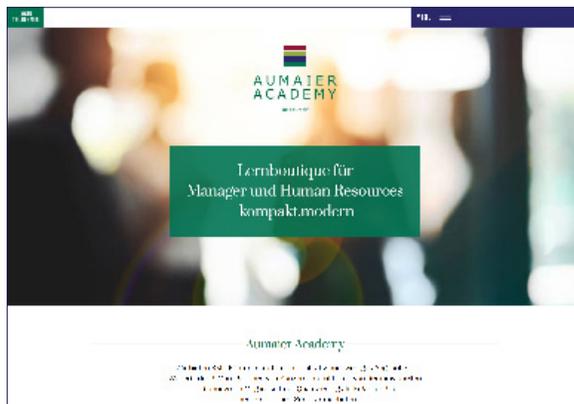
Seit geraumer Zeit befinden sich alle oder eine überwiegende Anzahl der Mitarbeiter im angeordneten Home Office Arbeitsmodus. Zu fortgeschrittener Zeit können bei unterschiedlichen Charakteren und Situationen vermehrt nachfolgende Symptome auftreten:

- **Zunehmende Vereinsamung** durch Isolation und eingeschränkte Sozialkontakte
- **Ängste** aufgrund der besorgniserregenden unsicheren gesundheitlichen und wirtschaftlichen Situationen und Aussichten
- **Spannungen und Konflikte** durch ungewohntes Arbeiten und Wohnen auf engem Raum mit den restlichen Familienangehörigen



Home Sweet Home

Die Webinar-Serie stärkt Mitarbeiter und Führungskräfte mit kurzweiligen, 30-minütigen Experteninterviews, um in dieser speziellen, herausfordernden Home Office Arbeitssituation dauerhaft emotional und mental gesund zu bleiben.



Webinar-Serie
30-minütige Experteninterviews
in deutsch und englisch
aumaier-academy.com

3

Drei gute Gründe, warum Sie Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte mit dieser Webinar-Serie unterstützen sollten!

„Machst Du heute homofiss?“
(Twitterperle, #MegCanStayAtHome)



1a

Relevante Themen und individuelle Themenwünsche für Mitarbeiter

Wir haben in unserem Themenfundus eine große Auswahl an relevanten Themen, die wir in diese Webinar-Serie einbringen können:

- **Enforced Retreat – erzwungener Rückzug.** Wir sind nicht freiwillig in der Home Office Situation. Das kann Emotionen und negative Gedankenschleifen auslösen.
- **Full House – alle daheim.** Lebenspartner und Kinder teilen sich die vier Wände in allen Arbeits- und Freizeitphasen. Dieses Miteinander birgt eine Vielzahl an Spannungsfeldern und Spezialsituationen.
- **5 Phasen der emotionalen Krise.** Wir alle durchleben in Krisenzeiten emotionale Phasen, die jeden früher oder später in unterschiedlicher Stärke heimsuchen.
- **Ängste und Sorgen** sind die treuen Begleiter einer Krise!
Es gibt 5 wirkungsvolle Maßnahmen, wie man damit am besten umgehen kann!

... und viele weitere Themen

Die gegenwärtige Home Office Situation bringt vor allem besondere emotionale und mentale Herausforderungen mit sich.

10

Relevante Themen und individuelle Themenwünsche für Führungskräfte

Wir haben in unserem Themenfundus eine große Auswahl an relevanten Themen, die wir in dieser Webinar-Serie einbringen können:

- **Remote Leadership – virtuelles Führen.** Welche Herausforderungen im teamdynamischen Miteinander und in der Kommunikation haben Führungskräfte zu managen, damit es für alle Beteiligten zufriedenstellend funktioniert?
- **Wake up! – Erwachet.** Wir sind durch die Krise dazu verleitet, zum Stillstand zu kommen, sich zurückzunehmen, abzuwarten, passiv zu werden, einzuschlafen. Wie schafft man es, wach zu werden und zu bleiben und die Augen für Chancen offen zu halten?
- **Sense of Time – Zeitgefühl.** Iter und Flux sind unterschiedliche Zeitqualitäten. Iter ist unser gut bekannter und lang bewährter Planungsmodus. Flux ist der Zeitmodus, der uns scheinbar überrollt, wo die Ereignisse uns überraschen. Wie können wir uns beide Zeitwahrnehmungen beim Führen in der Krise zu Nutze machen?

Die gegenwärtige Home Office Situation bringt vor allem besondere emotionale und mentale Herausforderungen mit sich.

... und viele weitere Themen

2

Kurzweilig durch Experteninterviews

Einer fragt, der Andere antwortet. Ein lebendiges Setting, das durch Nachfragen und Hinterfragen so manch tiefgreifende Antwort des Experten garantiert.

Experten befragt durch Coaches geben einen für Zuhörer interessanten Dialog, weil stellvertretend für die Zuhörer gefragt wird.



3

Zielgruppenspezifisches Themenangebot

Wir richten unsere Webinar-Serien an Mitarbeiter und Führungskräfte und können dadurch die individuellen Aspekte der Home Office Arbeit für jede dieser beiden Zielgruppen perfekt adressieren.

Führungskräfte und Mitarbeiter werden inhaltlich getrennt serviert.



3 Schritte zum Ziel

... here we are!

Direkt und unkompliziert → via zoom → ins Home Office!

1. Kontingent
2. Lieferung
3. Sendezeit festlegen



AUMAIER CONSULTING | TRAINING GMBH
Badnerstraße 17
2500 Siegenfeld

veronika.aumaier@aumaier.com
T +43 676 900 51 09

www.aumaier.com
aumaier-academy.com



AUMAIER
ACADEMY

Be Yourself

www.aumaier-academy.com

