

# STRESSMANAGEMENT IM HOMEOFFICE

Umgehen mit aktueller Belastung

**PROFIL** Mitarbeitende im Homeoffice

**ESSENZ** Wen lässt Corona und die damit veränderte Lebenssituation für uns alle kalt? – Wohl kaum jemanden. Wir sind in einem noch nie dagewesenen Ausmaß betroffen und eingeschränkt. Niemand weiß, wie lange noch und wie die Welt danach aussehen wird. Während manche zur Untätigkeit gezwungen sind, wird von anderen ein extremes Maß an Mehrarbeit/Mehrbelastung gefordert. Das hat Auswirkungen auf unsere Familien/Beziehungen, unsere Gesundheit, unseren Job – kurz auf unser gesamtes Leben. Dies ist ein enormer Druck mit dem wir klarkommen müssen. Dieses Live Online Training hilft dabei.

**METHODIK** Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch im Plenum, Praxistransfer, Erfahrungsaustausch

**DAUER** 2 Module à 120 Minuten Online-Training, insgesamt 4 Stunden

**TERMINE | ORT** Termin und Online-Portal nach Absprache

**INHALTE** **Modul 1**

Eigene Stressoren (stressauslösende Faktoren) erkennen  
Bewältigungsstrategien für den Alltag  
Was macht die aktuelle Situation mit mir?  
Innere Gelassenheit bei Druck / Selbstregulation  
Atementspannung

**Modul 2**

Kommunikations-Tipps zur Zusammenarbeit über Telefon/Webkonferenz  
Abgrenzung/Abschalten lernen im Homeoffice  
Rituale entwickeln  
Muskelentspannung