

Home Office: Gesund bleiben bei der Arbeit zu Hause

Vortrag

Wir alle finden uns in einer Situation, die wir so nicht kennen. Wir müssen uns einer veränderten Welt anpassen. Dieser Vortrag bringt arbeitspsychologische Inputs und Möglichkeit zum Austausch, um in dieser Situation gesund zu bleiben und Motivation zu finden.

Nutzen

- Sie erhalten konkrete Werkzeuge, um die Ausnahmesituation gesund zu bewältigen
- Sie können Ihre Energie im neuen Arbeitsalltag gut einsetzen
- Sie wissen, wie Sie durch Resilienz Ihr psychisches Immunsystem stärken
- Sie haben Gelegenheit zum persönlichen Austausch

Inhalt

- Neues Gleichgewicht finden
- Umgang mit Ungewissheit
- Das „Arbeitsprivatleben“ neu strukturieren
- Resilienz: das psychische Immunsystem
- Was füllt den Energietank?

Organisation

- Vortrag für alle MitarbeiterInnen
- Dauer: 40 Minuten Vortrag, im Anschluss 20 Minuten Diskussion
- Live in Ihrem Unternehmen oder im Seminarraum Health Consult oder
- Online (Skype, MS Teams, WebEx)

Kontakt

arbeitspsychologie@health-consult.at
+ 43-1-795 80-8080
