



HOMEOFFICE DIGITAL: DAS NEUE NORMAL?

Susanne de Jesus Oliveira

Stilbruch

Werkstatt für nachhaltiges Coaching und Training



Stilbruch



Wir gestalten kreative Workshops – mit allen Methoden und Medien, die uns zur Verfügung stehen! **Unsere Stärke liegt in der Flexibilität und des Stilbruchs.**

Wir sind die **Symbiose** zwischen **Psychologie**, **Innovation** und **Kreativität**.



Systemisches
Coaching

Design Thinking
Storytelling
Projektmanagement
Scrum
Agile Methoden
Kommunikation

Resilienz
Coaching

Ich sehe
keinen Wald
vor lauter
Bäumen



Ja, wir lernen aus Krisen!

Das fühlt sich nicht immer gut an aber im nachhinein werden wir mal sagen: „Das war eine harte Zeit aber ich habe viel gelernt, neues entdeckt und vieles abgelegt was ich eigentlich schon lange hätte tun sollen.“

Optimisten leben länger!

Wir können jetzt die Zeit nutzen um uns die schlechten Dinge immer wieder vor Auge zu halten und den Schuldigen zu suchen **oder wir** gehen einfach den anderen Weg und **entdecken die guten Seiten** 😊

Was raubt Dir
Energie?

Welche Ressourcen
hast Du verfügbar?

Was macht
Dich
glücklich?

Jede*r

Gibt Deinem
Arbeiten
Struktur!



- Wann stehst Du auf?
- Mit welchem Ergebnis möchtest Du den Tag beenden?
- Was ziehst Du an?
- Wo sitzt Du, wo Andere?
- **Wichtig: Immer Ausruhzonen von Arbeitszonen trennen!**
- Wie lange willst Du heute arbeiten?
- Wann machst Du Pause und mit wem?
- Was machst Du in der Pause?
- Was hast Du heute als Entspannung für Dich im Programm?
- Wann machst Du Sport?
- Womit kannst Du Dich heute zum Lachen bringen?

Setze Deine Grenzen fest und versuche sie einzuhalten:

Auch im Home Office gelten arbeitsrechtliche Gesetze!
Auch Du hast ein Recht auf Ruhe, Raum und Zeit für Dich!
Schütze was Dir wichtig ist!
Sprich Deine Bedürfnisse an bevor es zu viel wird.

Jede*r

Organisiere
Dein Büro und
schau im
Regal nach
guten Ideen!



Mach's mal anders: Tisch drehen, Pflanzen,
Tischdecke, Sichtschutz, schönen Block, neuer Stift



Hardware

Monitor, Headset, Licht, Stuhl

Arbeitsplan

Schalte Handy und Laptop abends aus.

Als Kind hast
Du eine Höhle
gebaut, heute
baust Du Dir
das beste
Homeoffice

Habe
Ausruhzonen, die
Tabu sind für
Arbeit

Pausenplan

Suche Dir ein Netzwerk,
um neue Menschen
kennenzulernen

Trenne Arbeit von
Privatem

Suche Dir einen festen
„Kaffee-Partner“

Gym. für Rücken
Gelenke, Augen
und Schulter

Was willst Du
für Dich
gelernt haben
wenn Du
wieder alles
darfst?

Wo willst Du sein,
wenn Corona
hinter uns liegt?

Was hat Dir früher das
Arbeiten leicht
gemacht? Und was
davon kannst Du auch
zu Hause einrichten?

Jede*r

Suche Dir eine Sache aus, die Du noch nie gemacht hast.



* Mindfulness-based stress reduction



Pappmasche

Hulahub

MBSR*
Podcast hören

Art Night

Virtuelles
Kaffee trinken

Netzwerk
beitreten

Personal
Training

Kunst macht
glücklich

Meditations-
bad

Siedler Online
spielen mit
Freunden

Hund der
Nachbarin
ausführen

Fastenkur

Ökobilanz
aufstellen

Mittagschlaf

Online
Gottesdienst

Fastenkur

Spenden

Täglicher
Spaziergang

Unterstützung
im Tierheim

Online Impro
Theater
Workshop

Lernzirkel

Online Sport
Challenge

Klartext online

Brieffreund*in

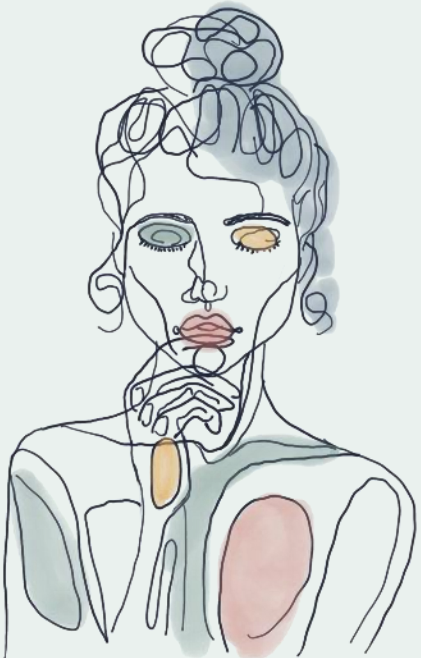
Serien-
marathon

Instrument
lernen

Laut singen

Single

Was kannst Du noch tun, damit es Dir gut geht?

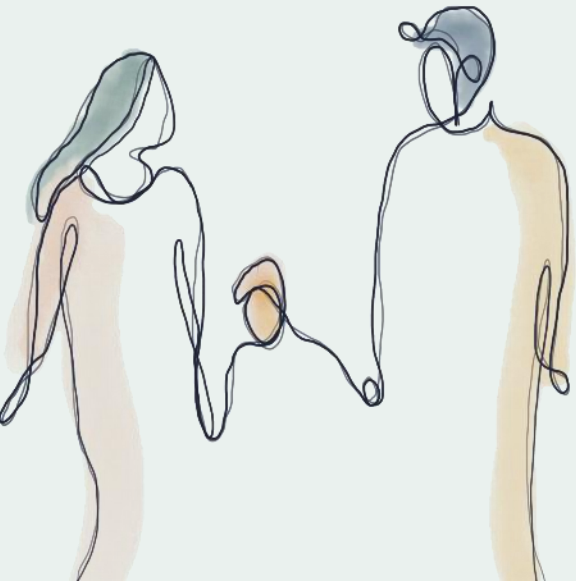


- Treff Dich online mit Freunden oder zum Spaziergang.
- Versuche gemeinsame Aktivitäten in Deinem Freundeskreis aufrecht zu erhalten.
- Probiere Neues aus! Das Online Angebot ist so groß, wie nie zuvor!
- Nutze die Einsamkeit um neues zu Planen, das auszuprobieren was gerade nicht am Arbeitsplatz möglich ist.
- Traue Dich alle Medien mal auszulassen!
- Umgebe Dich mit Dingen, die Dir Freude machen, Dich zum Lachen bringen!
- Smoothies oder alkoholfreie Fruchtcocktails, Tee Tastings oder abgefahrene neue Limonaden sind gute Alternativen zum Alkohol!



Familie mit Schulkind

Was kannst Du
noch tun,
damit es Dir
gut geht?

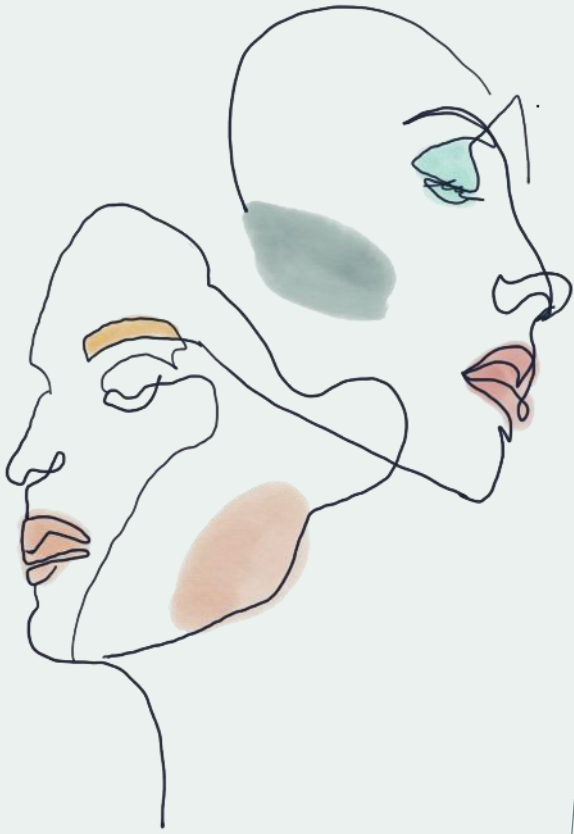


- Gemeinsam für die Bedürfnisse von allen Vorsorgen!
- Mach einen Wochenplan mit Deinen Kindern und Partner*in (Aufstehen, zu Bett gehen, Essen, Lernen, Pausen, Konferenzen, Spielzeit, Elternzeit, Ichzeit etc.)
- Übe Konferenzen mit Kindern vorab so ein, dass Sie selbst das Ruder in die Hand nehmen können.
- Bespreche mit Deinen Kindern, wann die Zeit für Fragen ist und wann auf gar keinen Fall gestört werden sollte.
- Mach einen „Vertretungsplan“
- Alle brauchen Pausen, Bewegung und frische Luft!
- Investiere in Technik, Freizeit und Dinge die Euch alle glücklich machen.



Paar

Gibt Deinem
Arbeiten
Struktur!



- Wo arbeitet wer?
- Auch in kleinen Räumen kann man extra Arbeitsflächen einrichten.
- Pass auf, dass Du Grenzen setzt, wenn die/der Partner oder Mitbewohner*in so langsam zum Kollegen wird.
- Stellt Euch Aufgaben Neues zu berichten, was weder mit der Arbeit noch mit Corona Zahlen zu tun hat.
- Verabredet Euch weiterhin mit Freunden.
- Seid neugierig auf Dinge, die ihr nicht kennt oder nie gemacht habt.
- Man kann auch gemeinsam Tee trinken, statt Wein oder Bier.

Kollege
Kollegin

Partner
Partnerin

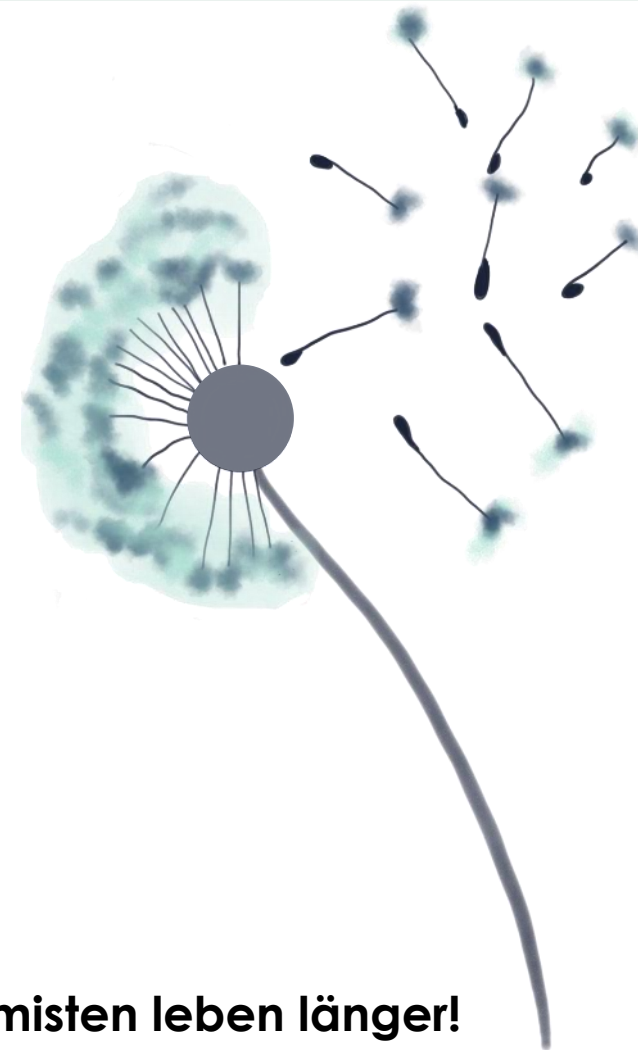
Freund
Freundin

Was wäre wenn...



... Wir noch lange im Home Office arbeiten würden.

Was würdest Du dann verändern wollen?
Warum nicht heute schon damit beginnen?



Optimisten leben länger!



STILBRUCH

Frankfurter Landstr. 101

64291 Darmstadt

0172 1942223

info@stilbruch-coaching.de

www.stilbruch-coaching.de

Wir sind da, wo Du uns brauchst!