



## Selbstorganisation und Motivation bei mobiler Arbeit

### Wie kann ich effizient und gleichzeitig dauerhaft motiviert mobil arbeiten?

Mobiles Arbeiten bietet viele Vorteile und gleichzeitig stellt es viele Menschen vor große Herausforderungen. Tatsächlich kann es zu höherem Stress und Druck führen als die Arbeit im Büro, da man sehr selbstdiszipliniert und planerisch vorgehen und sich ständig selbst motivieren muss. Gleichzeitig fehlen der Austausch und wertvolle Impulse von Kolleg\*innen.

Wie funktionieren Zeitmanagement und Selbstorganisation bei mobiler Arbeit? Und gibt es unterschiedliche Motivationsstrategien für Männer und Frauen? Wie gehe ich mit potenziellen Ablenkungen im privaten Umfeld um? Wie gelingt die Balance zwischen Flexibilität und strukturiertem Arbeitsrahmen?

Diesen Fragen gehen wir in unserem Online-Seminar auf den Grund. Denn damit das Arbeiten produktiv und das Verhältnis von Arbeit und Freizeit stimmig bleibt, sind ein gutes Zeit- und Selbstmanagement notwendig und für Alle wichtig – ganz unabhängig vom Geschlecht und Arbeitsort.

Lernen Sie in diesem Seminar erfolgreiche Arbeitstechniken, optimales Zeitmanagement und eine gute Selbstführung. Gehen Sie achtsam mit sich um und stärken Sie Ihre innere Resilienz. So erreichen Sie Ihre beruflichen Ziele und behalten den Überblick im Homeoffice oder unterwegs am mobilen Arbeitsplatz.

#### Zielgruppe

Mitarbeiter\*innen

#### Termine

19.10.2023 von 13:00 bis 16:15 Uhr und  
24.10.2023 von 13:00 bis 16:15 Uhr (inkl. Mittagspause)

#### Format

2 Online-Veranstaltungen über Zoom + ergänzendes Material zum Selbststudium

#### Kosten

Die Veranstaltung ist für Projektbetriebe kostenlos.

#### Dozent\*in

ma-co GmbH

#### Anmeldungen

she-works-it@soziale-innovation.de

#### Ablauf des Seminars

##### Grundlagen der Selbstorganisation

- Ziele definieren / Stolpersteine erkennen
- Prioritäten richtig setzen
- Tagesstruktur bewahren
- Ablenkungen begegnen
- Umgang mit „Aufschieberitis“

##### Effizienz und Motivation

- Planungen mit Kanban – Board
- Online-Kommunikation und Online-Teamarbeit verbessern
- Stressmanagement und Umgang mit Online-Müdigkeit
- Motivationsstrategien