



# Homeoffice

## Mit Lust statt Frust

Firmenspezifischer Online-Workshop  
Termine nach Absprache

## BESCHREIBUNG

Seit einem Jahr arbeiten viele Büromitarbeiter teilweise oder ganz vom Homeoffice aus. Was ursprünglich als Übergangslösung gedacht war, wird für viele Angestellten auch zukünftig der Normalfall sein.

Schon jetzt hadern sehr viele Homeoffice-Mitarbeiter mit den veränderten Arbeitsbedingungen.

Sätze wie diese und ähnliche hört man immer öfter. Auch die Medien berichten immer mehr von Depressionen und Burnout von Homeoffice-Mitarbeiter.

In diesem kompakten Onlineworkshop "HOMEOFFICE MIT LUST STATT FRUST" lernen die Teilnehmer Techniken kennen, wie sie mit den richtigen Settings ihren Homeoffice-Alltag effektiver und effizienter gestalten, und wie Sie Stresssituationen vermeiden, damit das Arbeiten von zu Hause aus wieder richtig Spass macht.

Gönnen Sie sich und Ihren Angestellten diese lohnenswerte 3-stündige Auszeit vom Homeoffice-Alltag. Sie werden es Ihnen danken.



“

Am Anfang war es „cool“ vom Homeoffice aus zu arbeiten, aber mittlerweile fällt mir die Decke auf dem Kopf, ich vermisse die persönlichen Kontakte und manchmal kann es richtig stressig sein

# Best-Practice Settings für ein stressfreies und effizientes Arbeiten

## INHALT

- Was Sie unbedingt vermeiden sollten
- Den Tag mit voller Energie starten
- Das kleine Ritual mit der grossen Wirkung n. Wim Hof
- Mit dem richtigen Mindset gelingt alles besser
- Wie Sie ihr Homeoffice zur stressfreie Zone machen
- Was tun, wenn es mal nicht so gut läuft
- Pausen sinnvoll nutzen
- Den Arbeitstag richtig beenden

## ZIELGRUPPE

- Dieser Online-Workshop richtet sich an Homeoffice Mitarbeiter aller Branchen

## INKLUSIVLEISTUNGEN

- Die Teilnehmer erhalten sämtliche Kursunterlagen wie Präsentationen und Links in elektronischer Form

## TEILNAHMEGEBÜHREN

- Für die ersten 3 Teilnehmer: CHF 240.- p. Teilnehmer
- Für jeden weiteren Teilnehmer: CHF 160.-
- Teilnehmerzahl: Minimum 3 – Maximum 10

## KURSDAUER

- 3 Stunden, Online

## FREIE TERMINE

- Der Online-Workshop findet wöchentlich am Donnerstagvormittag von 09.00 bis 12.00 Uhr statt.
- Weitere Termine nach Absprache

# 3-stündiger firmenspezifischer Online-workshop für Homeoffice-Mitarbeiter



## **Ansprechpartner**

Francisco Marin  
Partner  
M +41 79 286 47 07  
[francisco.marin@assention.com](mailto:francisco.marin@assention.com)

Wir unterstützen Unternehmen aus dem produzierenden Gewerbe sie zukunftssicher zu gestalten, indem wir gesamtheitlich Entwicklung, Produktion und Logistik konsequent auf operative Exzellenz ausrichten.

## **Assention AG**

Churerstrasse 47  
8808 Pfäffikon

T +41 55 511 08 15  
[contact@assention.com](mailto:contact@assention.com)  
[www.assention.com](http://www.assention.com)



# ASSENTION