

# Leistungsfähig zwischen Homeoffice und Familie

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist besonders im Homeoffice eine Herausforderung, da die Grenzen zwischen Arbeit und familiären Verpflichtungen oft verschwimmen. Ein zentraler Baustein für eine gute Work-Life-Balance ist ein optimal eingerichtetes Homeoffice. Eine wohlüberlegte Strukturierung und das bewusste Management der eigenen Zeit steigern sowohl die berufliche Leistungsfähigkeit als auch das persönliche Wohlbefinden.

## Nutzen:

- Entwickeln eines Tagesablaufes für die Familie
- Optimale Rahmenbedingungen fürs Homeoffice schaffen

## Ablauf:

- Belastungen erkennen
- Zeit- und Familienmanagement

## Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

### Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

### Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)