



## Neues Angebot am KAP: virtuelles Micro Learning zu Zeit- und Selbstmanagement im Home-Office

Die Covid-19-Pandemie hat bedeutsame Veränderungen in allen Lebensbereichen mit sich gebracht. Im Arbeitskontext brachte das für viele Arbeitnehmende mit einem kurz- bis mittelfristigen Übergang in die Heimarbeit einen tiefgreifenden Einschnitt in ihre bisherige Arbeitsgestaltung mit sich. Denn mit der Arbeit von Zuhause aus sind vielfältige Herausforderungen verbunden: Wie strukturiere ich mich selbst im Home-Office? Wie teile ich meine Zeit sinnvoll ein? Wie bleibe ich produktiv und schaffe trotzdem gleichzeitig genügend Ausgleich? Darüber hinaus hat sich auch die Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten und Mitarbeitenden durch den Einsatz virtueller Plattformen und Dienste gewandelt.

Das KAP-Team möchte Sie dabei unterstützen, individuelle und nachhaltige Lösungen für ein effektives Zeit- und Selbstmanagement im Home-Office zu generieren. Dazu bieten wir ein 6-wöchiges Micro Learning-Programm an. Dieses richtet sich sowohl an Personen, die zum ersten Mal Erfahrungen im Home-Office sammeln, als auch an solche Personen, die schon länger in dieser Form arbeiten und ihre Arbeitsorganisation noch effizienter gestalten wollen.

### **Ziele und Inhalte**

- **Individuelle Analyse** der eigenen Arbeitsweise und Ableitung von Veränderungspotenzialen
- **Strukturierung** des Arbeitsalltags, **Zielsetzung** und **Priorisierung** von Arbeitsinhalten
- **Work-Life-Balance, Achtsamkeit** und **Gesundheit** im Home-Office
- **Virtuelle Kommunikation**

### **Vorgehen**

- Das Programm umfasst insgesamt **6 Wochen** und Sie können individuell Ihren persönlichen Starttermin auswählen.
- Jede Woche vermitteln wir Ihnen Input zu ausgewählten Theorien, Strategien und Methoden in Form eines ca. **10-minütigen Podcasts** und einer **schriftlichen Zusammenfassung** der Inhalte.
- Aufbauend darauf erhalten Sie einen **Impuls** in Form eines Arbeitsauftrags, um die vorgestellten Inhalte praktisch anzuwenden und deren Umsetzung kritisch zu reflektieren.
- Zur nachhaltigen Umsetzung der Methoden stellen wir Ihnen ein **lernbegleitendes Journal** bereit.
- Am Ende des Programms erhalten Sie eine **Teilnahmebestätigung**.

### **Teilnahmegebühr**

- 100 Euro pro Person für insgesamt 6 Micro Learning-Einheiten



# Work, Life und Balance: Erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement im Home-Office

*Die Teilnahmegebühr versteht sich zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer; es gelten die Zahlungsbedingungen gemäß Rechnungstellung, die nach Abschluss des Programms erfolgt. Bei Stornierung bis 5 Tage vor dem Beginn des Micro Learning-Programms ist das KAP berechtigt, pauschaliert 60% der Teilnahmegebühr abzurechnen. Erfolgt die Stornierung zu einem späteren Zeitpunkt, werden pauschaliert 90% der Teilnahmegebühr abgerechnet.*

## **Anmeldung**

- Die Anmeldung erfolgt per Email an [micro.kap@uni-bamberg.de](mailto:micro.kap@uni-bamberg.de) und ist **ab sofort** möglich.
- In der Mail können Sie Ihren **gewünschten Starttermin** angeben. Sie erhalten dann jede Woche die entsprechenden Materialien per Mail zugesandt und können diese in Ihrem **eigenen Tempo** bearbeiten
- Wenden Sie sich bei **weiteren Fragen** bitte per Email an die o.g. Adresse oder telefonisch an die Projektkoordinatorin Melissa Schütz (0951/863 1799)
- Leiten Sie die Informationen gerne auch an potenziell interessierte Kollegen, Kolleginnen und Bekannte weiter!