

# Gesund im mobilen Arbeiten (psychologischer Schutzmantel)

---

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung
-------------------	--

---

<b>Ihr Nutzen</b>	Wie Sie sich Ihre Zeit im Homeoffice am besten einteilen und neue Kommunikationswege mit Kolleg:innen/Führungskraft und Dritten (den psychologischen Schutzmantel) finden.
-------------------	--

  

<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zeitplanung auf individuelle Stärken und Erfordernisse abstimmen</li><li>2. Kommunikationsfluss und Beziehungen in der virtuellen Welt erhalten</li><li>3. Vor- und Nachteile diverser Kommunikationsformen</li><li>4. Digitaler Knigge</li><li>5. Arbeitszeit oder Arbeitsvolumen verabreden</li><li>6. (ständige?) Erreichbarkeiten definieren</li><li>7. Selbstfürsorge praktizieren</li><li>8. Pausen und Bewegung an frischer Luft</li><li>9. Entspannung und Achtsamkeitsübungen</li><li>10. Unterstützer organisieren</li></ol>
---------------	---

  

---

<b>Nummer</b>	L-04-13/25
<b>Termin</b>	<b>7. April 2025</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	169,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 220,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skds.de](http://www.skds.de) informieren.