

# Digitale Resilienz & Homeoffice

## Probleme

- Negative Gefühle (Angst vor Jobverlust, Unsicherheit)
- Keinen direkten Kontakt mehr zu Kollegen (Missverständnisse aufgrund fehlender nonverbaler Kommunikation)
- Mehr Leistungsdruck / Doppelbelastung
- Selbstorganisation & Ablenkung zu Hause
- Überreizung & Müdigkeit
- Schlechte Arbeitsplätze
- Prozesse funktionieren nicht mehr wie gewohnt

## Vorteile

- Besserer Umgang mit Stress & Ängsten
- Entlastung der Führungskräfte

# Arbeiten im Homeoffice / Kurzarbeit

# Module & Inhalte

## Mitarbeiterführung

- wertschätzende Kommunikation
- Konfliktlösung
- Vertrauen schaffen

## Umgang mit Stress & Ängsten

- Selbst- und Zeitmanagement
- Stresskonzept entwickeln
- Zukunftsängste überwinden

## Teambuilding

- Beziehungen schaffen & schützen
- Destruktive Dynamiken auflösen
- Zusammenhalt fördern

## Einzelberatung

- persönliche Themen
- Psychosomatik

# Positive Folgen von psychisch glücklichen Mitarbeitern

Krankenstand verringern

Leistungsbereitschaft &  
Motivation erhöhen

Stressreduktion, auch im Team

Zufriedenheit im Betrieb  
steigern

Umsatzsteigerungen & Bindung  
der Mitarbeiter