

Abgrenzung im Homeoffice

Wie kann man Arbeit und Privatleben im Homeoffice gesund und leistungsförderlich abgrenzen?

Kurstyp	Event
Beschreibung	Die Digitalisierung hat unsere Arbeitswelt verändert. Zwischen Couch und Waschmaschine noch schnell ein Business Meeting über Zoom zu machen ist Teil unserer täglichen Arbeitsgestaltung. Doch wie können wir Arbeit und Privatleben im Homeoffice organisieren, damit wir uns gesund und gleichzeitig leistungsförderlich abgrenzen können?
Preis	0 CHF
Dauer	1 Stunde
Termin/e und Ort/e	11.09.2025 / 16:00 - 17:00 Uhr online, hier auf skilltrainer (Zoom)
Programm	Donnerstag, 11. September 2025 16:00- 16:05 Uhr Opening Wir begrüssen Sie zum Mikroseminar und stellen Ihnen unsere Protagonistin des Nachmittages vor. Es erfolgt eine kurze Einführung zum Programmablauf und Sie erhalten Wissenswertes zum Skilltrainer und unserem Weiterbildungsangebot. Donnerstag, 11. September 2025 16:05- 16:50 Uhr Online Mikroseminar Abgrenzung im Homeoffice Julia Widler - Referent:in Wie kann man Arbeit und Privatleben im Homeoffice gesund und leistungsförderlich abgrenzen? Die Digitalisierung hat unsere Arbeitswelt verändert. Zwischen Couch und Waschmaschine noch schnell ein Business Meeting über Zoom zu machen ist Teil unserer täglichen Arbeitsgestaltung. Doch wie können wir Arbeit und Privatleben im Homeoffice organisieren, damit wir uns gesund und gleichzeitig leistungsförderlich abgrenzen können? Donnerstag, 11. September 2025 16:50- 17:00 Uhr Closing Kurzer Rückblick zum Mikroseminaren und Highlights des Nachmittages. Vorstellung des eintägigen Seminars zum Gesundheitsförderliche Führung in der digitalisierten Arbeitswelt skilltrainer.ch
Kontakt	Karin Wild +41 44 974 30 47 KWild@kv-business-school.ch
Referent:in	Julia Widler Referent:in Julia Widler arbeitet als Unternehmenscoach Prävention bei der SVA Zürich. Sie ist Wirtschaftswissenschaftlerin und Psychologin, hat in der Privatwirtschaft im Projektmanagement und in Führungsfunktionen gearbeitet, sowie in der psychologischen Beratung von Privatpersonen und Führungskräften. Zuletzt hat sie im Rahmen ihrer Promotion in einem Forschungsprojekt Führung in der Digitalisierung in Schweizer Unternehmen untersucht und Führungskräfte dazu beraten. Sie setzt sich für gesundes und gleichzeitig leistungsförderliches und damit nachhaltiges Führungsverhalten ein.