

Online-Seminar



Ein Angebot für
Metaller*innen
im IG Metall Bezirk Mitte



REIHE-SELBSTSTÄRKUNG I Teil 2 Homeoffice - wie komme ich gut durch den Tag?

19. November
2020
15:45 -
17.00 Uhr

Im Homeoffice sehen wir uns häufig mit diversen Herausforderungen konfrontiert: Vom unbequemen Küchenstuhl, über anwesende Familienmitglieder bis hin zu Vereinsamung und dem Kampf mit der eigenen Selbstdisziplin. Außerdem fällt es uns oft schwer, zwischen Arbeits- und Freizeit zu unterscheiden, wenn das Büro quasi in der Küche thront.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit Tipps und Tricks um: sich gut zu strukturieren, den eigenen Mustern anders begegnen zu und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Eine Anmeldung zu dem Online-Seminar ist nicht nötig. Einwahl ab 15.45 Uhr über den folgenden Zoom-Link:

<https://igmetall.zoom.us/j/92213226875>

oder QR-Code scannen:



Referentin: **Manuela Rukavina**
(Externe Beraterin, Trainerin, Coach)

MITTE
HESSEN | RHEINLAND-PFALZ | SAARLAND | THÜRINGEN