

BASECAMP

Sich wohlfühlen und produktiv arbeiten in einer virtuellen Welt



Die aktuelle Pandemie hat starke Auswirkungen auf unsere Lebens- und Arbeitsroutinen. Für viele von uns ist es eine Herausforderung, ausschließlich virtuell zu arbeiten. Neben unseren beruflichen Herausforderungen stehen wir auch noch vor vielerlei persönlichen und sozialen Herausforderungen. Viele Menschen arbeiten zurzeit mit erhöhter Unsicherheit - und es wird zunehmend schwieriger gleichermaßen effizient zu arbeiten und wirksam zur Ruhe zu kommen. Dieses Programm hilft jedem, der auf diese neue Art und Weise arbeitet, neue Gewohnheiten zu kultivieren, sich in einer virtuellen Arbeitswelt wohlfühlen und effektiv zu arbeiten - und vielleicht sogar in dieser neuen Erfahrung einen Mehrwert zu sehen.

Inhalt

Das Programm umfasst insgesamt 4 Wochen. Jeder Tag des Programms beinhaltet Übungen, Reflexionen oder Ratschläge, welche auf mehrere Einheiten verteilt sind. 12 Module verteilen sich auf 4 Wochen.

- **Being well** – Erlernen von Achtsamkeitstechniken, Entspannungsmethoden, Resilienz usw., um sicherzustellen, dass wir uns um unser geistiges und emotionales Wohlbefinden kümmern können. In diesen Zeiten sind unsere üblichen Methoden, um Wohlbefinden und Entspannung zu fördern oft nicht anwendbar, während gleichzeitig unsere Angst bestärkt wird - es ist also eine wichtige Zeit, um neue Gewohnheiten zu kultivieren.
- **Working well** – Ratschläge und Tipps für das Arbeiten im Homeoffice – emotional ausgeglichen und effektiv. Eine wichtige Erkenntnis für die Arbeit in schwierigen Zeiten ist das Gefühl der eigenen Wirksamkeit. Menschen wollen Dinge erledigen, haben aber mit ungewohnter Technologie und Routine zu kämpfen. Dadurch verlieren sie Energie und sie können sich nicht effektiv ihrer Arbeit widmen.
- **Caring well** – Ratschläge und Übungen für Familien und Angehörige, um sicherzustellen, dass unser Leben zu Hause in diesen Zeiten von gesundem und fürsorglichem Miteinander geprägt ist. Für viele kollidieren Familie und Beruf und es ist notwendig, neue Routinen zu schaffen.
- **Living well** – Herausfordernde Zeiten sind auch Zeiten, in denen man neue Wege des Seins und neue Verhaltensweisen erlernen muss. Diese Einheit bietet Ratschläge und Übungen zum Erlernen neuer Gewohnheiten und der Entwicklung neuer Perspektiven.

Program Overview

4-Wochen-Programm

- 5 virtuelle Webinare in Gruppen.
- Kleine Breakout-Gruppen in Webinaren.

4 Streams mit Übungen und Tools auf einer App

- Being well - Erlernen von Achtsamkeit und Resilienz Übungen
- Working well - Effektives und gleichzeitig gelassenes Arbeiten im Homeoffice
- Caring well - Guter Umgang mit dem neuen Arbeitsumfeld sowie eine erfolgreiche Vereinbarung von Beruf und Privatleben
- Living well - Kultivieren von neuen Gewohnheiten und Erschließung neuer Perspektiven

Impuls-Umfragen

- Was sind die aktuellen Herausforderungen der Menschen?
- Wie sind ihre Erwartungen?

Being Well – Kleine Übungen zur Kultivierung von:

- Entspannung
- Achtsamkeit
- Fokus
- Präsenz

Working Well – Ratschläge, Tools und Übungen für ein produktives Arbeiten im Homeoffice.

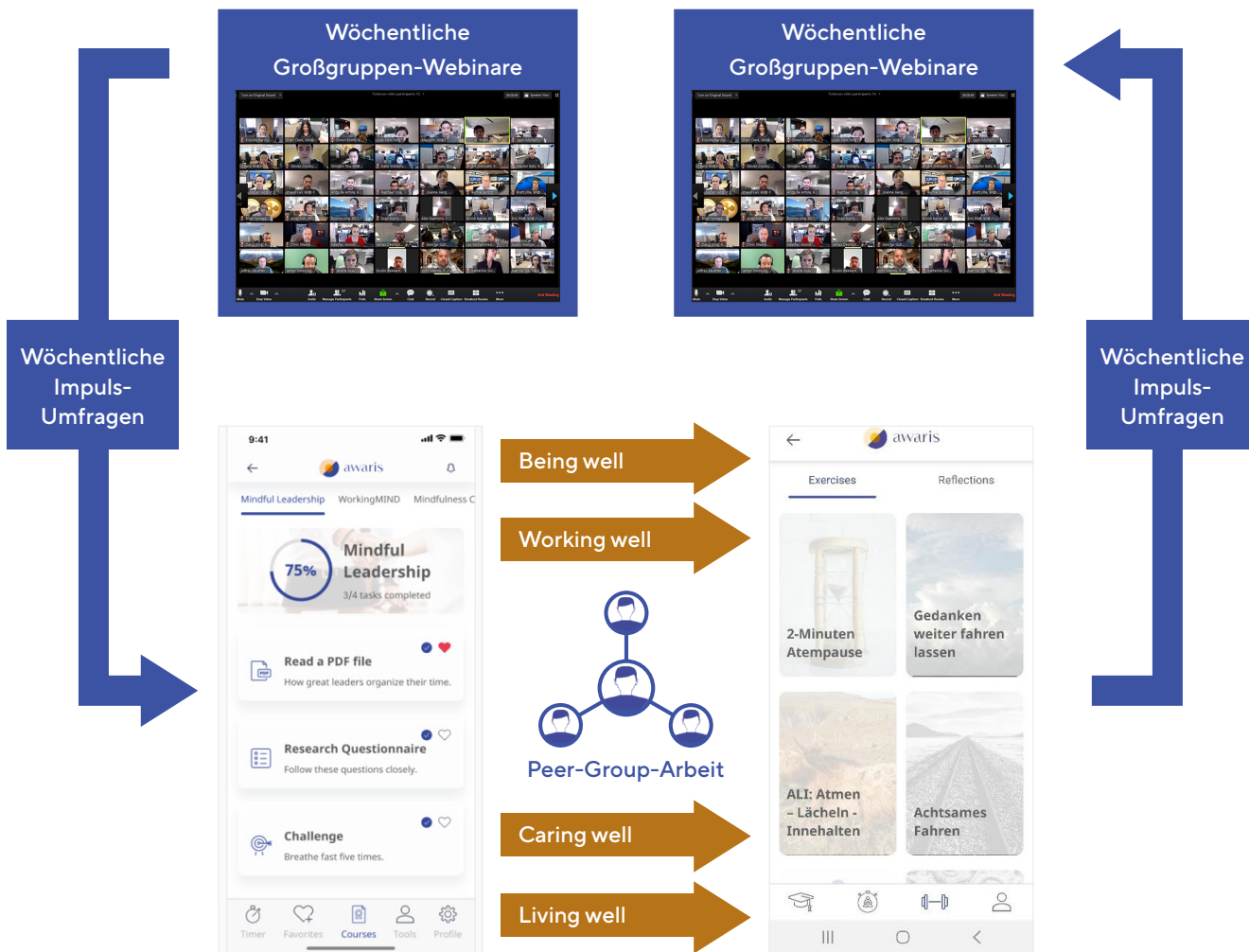
- Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Terminplanung
- Fokussiert bleiben
- Pausen und Abwechslung
- Visuelle Signale und Kanäle in der virtuellen Arbeit

Caring Well – Ratschläge und Übungen für die Vereinbarung von Beruf und Privatleben, um das Wohlergehen aller zu gewährleisten.

Living Well – Ratschläge und Reflexionen zur Bereicherung des Alltags. So gestaltet man diese Zeit zu einer Lernreise.

Base Camp Programmstruktur

Wöchentliche virtuelle Meetings



Wochenaufbau und Aufgaben

Lernziele Schritt für Schritt erreichen

- Der Kurs besteht aus mehreren Wochen (4).
- Jede Woche besteht aus mehreren Aufgaben und Übungen.
- Der wöchentliche Fortschritt spiegelt die noch zu bearbeitenden Aufgaben wider.

Aufgabenbeispiele:

- Reflexionsübung
- Meditationsübung
- Team-Übung
- Video
- Fragebogen
- ZOOM-Meeting
- ...

