

BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE. 




Strategien & Methoden

Zeitmanagement im Home Office


Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE

Erstellt von Johanna Constantini, MSc 26.03.20

BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE. 


Tagesstrukturen im HO

- o Morgenroutinen einhalten
- o Büroraum bzw. Sitzplatz schaffen
- o Strategien zur Abschottung
→ Störquellen ausmachen und eindämmen
- o Aufgaben auf Alltag abstimmen
- o Aufgaben mit KollegInnen abstimmen
- o Kunden über Änderungen informieren
- o Umgang mit E-Mails und Telefonaten im Home Office festlegen




Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE

Erstellt von Johanna Constantini, MSc 26.03.20

BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE. 

Tagesstrukturen im HO

- o Tägliches Stundenausmaß festlegen
- o „To Do – Listen“ erstellen
- o Langzeitpläne festlegen
- o Pausen einhalten!
- o Übergänge zwischen Aufgaben schaffen
- o Zeitfenster einplanen
- o Analog aufschreiben, was später erledigt werden kann



Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE

Erstellt von Johanna Constantini, MSc 26.03.20


BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE. 

Monotasking statt Multitasking

	Dringend	Weniger Dringend
Wichtig	erledigen	terminieren und erledigen
Weniger Wichtig	delegieren	nach Möglichkeit nicht bearbeiten / Priorität nach hinten verschieben!

Eisenhower Matrix
Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE

Erstellt von Johanna Constantini, MSc 26.03.20


BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE. 

Pausengestaltung

- Pausen in den Arbeitstag einplanen
- Raum wechseln, wenn möglich
- Frischluftzufuhr schaffen
- Zeitmanagement: Armbanduhr statt Smartphone!
- Atemübungen, Powernap, Sinne wahrnehmen
- Auf das Smartphone während Pausen verzichten

Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE

Erstellt von Johanna Constantini, MSc 26.03.20

BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE. 

Akzeptanz

- Situation betrifft ALLE & geht vorbei
- Arbeitsalltag ist erschwert
- Effizienz ist womöglich eingeschränkt
- Was kann daraus gelernt werden?
- Welche Strategien wollte man sich ohnehin aneignen?
- Kann die Home Office – Zeit als Chance gesehen werden?

→ Neue Erkenntnisse schriftlich festhalten

Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE

Erstellt von Johanna Constantini, MSc 26.03.20

BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE. 

Vielen Dank fürs Zuhören
&
#bleibdahoam



Erstellt von Johanna Constantini, MSc Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE 26.03.20

BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE. 

Kontakt



Aktuell im Home Office erreichbar
Psychologie Constantini Johanna
0043 512 554094
johanna@constantini.at
www.constantini.at

Erstellt von Johanna Constantini, MSc Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE 26.03.20
