

### ***Eine ungewisse Phase nach dem Lockdown: Was brauche ich persönlich und beruflich?***

Die Pandemie hat vieles durcheinander gebracht, wie z.B. Erkrankungen, soziale Isolation oder Homeoffice. Nach dem Lockdown und steigender Impfquoten bricht eine neue Phase an. Diese Phase ist gekennzeichnet von Hoffnung und Ungewissheit, Virusmutation und politischen Entscheidungen. Die persönliche und berufliche Zukunft erscheint weiter ungewiss. Deshalb ist es wichtig, diese ungewisse Phase stimmig und konstruktiv zu gestalten und sich mit Fragen zu beschäftigen, wie: Kann ich wieder ganz normal und unbeschwert ins Büro gehen, oder gibt es Dinge, die mich davon abhalten? Was brauche ich, um meinen Arbeitsalltag konstruktiv und effizient zu gestalten?

Dies sind einige Fragen, die wir gemeinsam in diesem Workshop klären, denn nach der langen Zeit im Homeoffice fällt es einigen vielleicht schwer, wieder mit vielen Menschen zusammen zu sein. Sie fühlen sich u.U. überfordert von all den Eindrücken und Reizen. Möglicherweise hat die Vielzahl virtueller Meetings das ursprüngliche Zeitmanagement durcheinandergebracht, oder vielleicht hat mancher sogar Ängste oder Bedenken.

In diesem Workshop erarbeiten Sie folgende **Inhalte**:

- Was war bei der Arbeit gut VOR und WÄHREND der Corona-Zeit und wie würde ein optimaler „neuer“ Arbeitsalltag aussehen?
- Wie viel Homeoffice möchte ich künftig haben, möchte ich überhaupt weiter im Homeoffice arbeiten?
- Was sind Herausforderungen / Störfaktoren für mich, um in einen stimmigen Alltag „zurückzukehren“?
- Wie gehe ich mit der Erschöpfung nach eineinhalb Jahren schwieriger Arbeit und eventueller Betreuung von Kindern und Angehörigen um?
- Was brauche ich persönlich und bei der Arbeit, um mein Potential wieder zu entfalten?
- Wie kann ich für mich annehmen, dass meine Kraft gesunken ist und ich nicht mehr so leistungsfähig bin?
- Was kann ich tun, um meine Bedürfnisse umzusetzen?

Diese Veranstaltung ist ein Workshop mit einem sehr hohen Übungsanteil. Einzel- und Gruppenübungen werden Ihnen Selbsterkenntnisse, Ideen, Ansätze und Tipps geben, wie sie achtsam und stimmig ihren Arbeitsalltag in der Post-Lockdown Phase gestalten können.

**Ziel des Seminars:** Sie verstehen Ihre Bedürfnisse und erarbeiten Strategien, um die Phasen nach dem Lockdown und den Übergang in den ungewissen Herbst und Winter stimmig und achtsam zu gestalten.

**Referent:** Dr. Fabrice Mielke

Herr Dr. Mielke forscht über Achtsamkeit in Unternehmen. Dabei liegt sein Schwerpunkt in der Personal- und Organisationsentwicklung. Er erforscht organisationale Achtsamkeit und das Managen des Unerwarteten. Auf den Umgang mit Veränderungen hat er sich spezialisiert und in diesem Zuge berät er Firmen und gibt Trainings u.a. bei der Shell, der Techniker Krankenkasse oder aubex.