

## ARBETA HEMIFRÅN

### 2-3 TIMMAR

Allt fler blir nu ombedda att arbeta hemifrån istället för på kontoret. Många företag, kommuner och organisationer väljer nu att följa företag som Spotify och Google och rekommenderar sina anställda att arbeta på distans. Du som föredrar att jobba på kontor kan behöva rätt knep för att effektivisera din arbetsdag för att få ut lika mycket av den (eller till och med mer) hemifrån. kommunikationen.

*Att arbeta hemifrån innebär dock flera utmaningar som bland annat att på egen hand klara av att arbeta med bibehållet engagemang och arbetsglädje trots brist på närvarande kollegor och chefer samt att klara av att upprätta struktur i hemmamiljön.*

Denna kurs syftar till att ge de verktyg som krävs för att de anställda skall få ökade förutsättningar för att klara av att arbeta hemifrån utan att deras arbetsglädje eller effektivitet minskas.

Denna kurs syftar till att både stärka den mental hälsan genom flera metoder inkl. stresshantering samt att arbetsresultaten inte ska påverkas negativt i och med miljöomställningen.

### DEL AV KURSINNEHÅLL

- Målinriktat och strukturerat distansarbete
- Personlig effektivitet & stresshantering
- Prioritera
- Självledarskap & motivation

### MÅLGRUPP

Denna utbildning vänder sig till alla personer som behöver arbeta hemifrån och därmed önskar lära sig bibehålla energi, arbetsglädje samt kunna leverera motsvarande resultat som om arbetet sköttes på arbetsplatsen.

### FÖRKUNSKAPER

Inga förkunskaper krävs för denna halvdagskurs. .