

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub

“Stand.Punkt! Kommunikation, Selbstmanagement und Resilienz
im Homeoffice | Online per Zoom-Videokonferenz”

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: siehe Kursausschreibung

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Zielgruppe:

Der Bildungsurlaub wendet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ihre beruflich relevanten Kompetenzen für die Arbeit im Homeoffice erweitern möchten.
Vorkenntnisse im Umgang mit Videokonferenzen sind erforderlich.

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen eigene Erfahrungen reflektieren und zur besseren Bewältigung derartiger Situationen geeignete, wichtige Techniken kennen sowie praktisch anwenden können. Hierzu gehört insbesondere emotional ausgeglichene Selbstorganisation, das Aufrechterhalten von Kontakten auf Distanz sowie Kommunikationsprozesse konsens- und zielorientiert gestalten zu können.

Ablaufplanung:

Block 1 Kennen lernen
 Kurze Einführung in die verwendete Videokonferenz-Technik
 Was „macht“ die Situationen Homeoffice besonders?
 Entwickeln einer individuell optimalen Tagesstruktur
 Umgang mit Aufgaben und Prioritäten
 Transfer in die Praxis



Die Volkshochschule Essen informiert

- Block 2 Wie entsteht Gelassenheit?
Gelassenheit real und „virtuell“ ausstrahlen
Gelassener Umgang mit den veränderten Bedingungen
Die eigenen Stress-Themen erkennen und verändern
Transfer in die Praxis
- Block 3 Was unterscheidet problem- von lösungsorientierter Kommunikation
Kooperative Gesprächsführung auf Distanz
Vermeidung von Jammerzirkeln
Ziele in Gruppen erreichen
Themen/Anliegen der Teilnehmenden
Transfer in die Praxis

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 02/2022

