

## 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

