



StressKIT

StressKompetenz Individuell & in Teams

Vorträge
Seminare & Workshops
Individuelles Stressmanagement

Ständige Erreichbarkeit

im IT-Bereich

– Vortrag (60 min) –

Inhalte

Grenzen zwischen Lebensbereichen – Flexibilität und Durchlässigkeit

Was ist ständige Erreichbarkeit?

Verbreitung ständiger Erreichbarkeit bei abhängig Beschäftigten

Ursachen und Auslöser von ständiger Erreichbarkeit im IT-Bereich

Auswirkungen ständiger Erreichbarkeit

Was kann man tun? Betriebliche Beispielmaßnahmen aus dem IT-Bereich und individuelle Maßnahmen

Ziele

Teilnehmerinnen und Teilnehmer...

- sind für das Thema Erreichbarkeit sensibilisiert
- kennen die Gefahren ständiger Erreichbarkeit und können ihre eigenen Erreichbarkeitspraktiken hinterfragen
- wissen um die Bedeutung gemeinsamer betrieblicher Maßnahmen
- wissen, wie man eine gemeinsame Vorgehensweise zum Umgang mit Erreichbarkeit anstoßen kann
- kennen einfache Maßnahmen, um ihre eigene Erreichbarkeit zu reduzieren

 www.stresskit.de

 info@stresskit.de

 01520 - 4250842