



DIE BALANCE ZWISCHEN HOMEOFFICE, KINDER UND BETREUUNG

Viele arbeiten heute von zu Hause.

Dabei ist es wichtig, Arbeit, Kinder und Familie gut zu organisieren.



TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

- Fester Arbeitsplatz zu Hause
- Klare Familienzeiten einplanen
- Regeln mit Kindern besprechen
- Zeitpläne abstimmen

Kinder, wenn möglich, mit einbeziehen



Vorteile von Arbeiten mit Kindern zu Hause:

- Mehr Flexibilität
- Kein Fahrstress
- Gemütliches Zuhause
- Bessere Verbindung zwischen Arbeit und Familie
- Freier reisen möglich

Herausforderungen:

- Gefahr von Stress und Erschöpfung (Burnout)
- Schwierige Trennung von Arbeit und Familie
- Müde durch viele Online-Meetings
- Grenzen verschwimmen



Wichtige Betreuungstipps::

- Klare Grenzen zwischen Arbeit und Familie
- Gutes Vorbild sein
- Offen und ehrlich reden



Co-funded by
the European Union



Aktion
MENSCH