



BALANCE – HOME OFFICE, KINDER, BETREUUNG – WIE?

HEUTE – VIELE ARBEITEN ZU
HAUSE.

WICHTIG: ARBEIT, KINDER,
FAMILIE – GUT ORGANISIEREN.



TIPPS – FÜR DEN ALLTAG:

- FESTER ARBEITSPLATZ –
ZUHAUSE – EINRICHTEN
 - FAMILIENZEIT – FEST
EINPLANEN
 - REGELN – MIT KINDERN –
KLAR SPRECHEN
 - ZEITPLAN – ABSTIMMEN
- KINDER – WENN MÖGLICH –
EINBEZIEHEN



VORTEILE – ARBEIT + KIND ZU HAUSE:

- MEHR FLEXIBILITÄT
- KEIN STRESS MIT AUTO / FAHREN
- ZUHAUSE – GEMÜTLICH
- ARBEIT UND FAMILIE – NÄHER
ZUSAMMEN
- FREIER – UNTERWEGS ARBEIT
MÖGLICH

HERAUSFORDERUNGEN:

- STRESS, ERSCHÖPFUNG – GEFAHR
→ BURNOUT
- SCHWER: ARBEIT UND FAMILIE –
TRENNEN
- MÜDE – VIELE ONLINE-MEETINGS
- GRENZEN – VERSCHWIMMEN



WICHTIGE TIPPS – BETREUUNG:

- ARBEIT / FAMILIE – GRENZE – KLAR
TRENNEN
- GUTES VORBILD – FÜR KINDER
- OFFEN, EHRlich – MIT KINDERN
REDEN



Co-funded by
the European Union



Aktion
MENSCH