

# Programmablauf

## Erfolgreich im Homeoffice arbeiten

### Homeoffice-Arbeit effizient und gesund gestalten

#### Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30–09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
Vormittag	Definition Homeoffice
	Die 4 Homeoffice-Typen
	Kaffee- und Kommunikationspause
	Auswertung und Massnahmenplan
	Die 7 Säulen eines erfolgreichen Homeoffice-Tages (Teil 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Säule 1: Selbstdisziplin</li> </ul>
12.00–13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
Nachmittag	Die 7 Säulen eines erfolgreichen Homeoffice-Tages (Teil 2) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Säule 2: Selbstorganisation</li> <li>• Säule 3: Motivation</li> <li>• Säule 4: Abgrenzung</li> <li>• Säule 5: Pausenmanagement</li> <li>• Säule 6: Ergonomie</li> <li>• Säule 7: Gesundheit</li> </ul>
	Kaffee- und Kommunikationspause
	Virtuelle Zusammenarbeit im Homeoffice erfolgreich meistern
	Mein Homeoffice-Mindset
16.30 Uhr	Seminarschluss

### Veranstaltungsort

#### Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Schaffhauserstrasse 228

8057 Zürich

[www.zwb.uzh.ch](http://www.zwb.uzh.ch)

#### Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkgelegenheiten in unmittelbarer Nähe.

#### Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

