



Wie kognitive Hygiene unsere Karriere beeinflusst

Alltagstaugliche Tipps zur kognitiven Hygiene im Home Office

- ✓ **Ziele definieren**
Ziele zu kennen ist wichtig, um sich zu motivieren. Hilfestellung bei Unklarheiten geben Teamleiter oder Vorgesetzte.
- ✓ **Prozesse definieren**
Ist das Ziel klar, ist der Fahrplan dahin das Mittel, das es zu gestalten gilt. Prozesse geben dazu den Leitfaden, um sicher und schnell zu agieren. Hilfestellung bei Unklarheiten geben auch hier immer Teamleiter oder Vorgesetzte, aber auch Kollegen auf gleicher Hierarchieebene, da diese oft durch Berufserfahrung den effektivsten Weg zur Zielerreichung kennen.
- ✓ **Um Hilfe oder Unterstützung bitten**
Ziele und Prozesse können anfangs "erdrückend" oder "zu groß" definiert wirken. Es lohnt sich, Zeit zu investieren und diese "aufzurollen". Es sind oft viele kleine Schritte (in der Prozessbeschreibung), die Sicherheit schaffen und das "große Ganze" realistischer darstellen. Dafür ist auch die Reflektion über eigene Stärken und Schwächen wichtig.
- ✓ **Tage strukturieren**
Feste Termine, die geblockt und einhalten werden, helfen dabei eine Struktur zu etablieren. Darüber hinaus sind Pausen geschenkte Zeit, die man für mentale Hygiene nutzen kann.
- ✓ **Vernetzung aktivieren**
Um die Kollegen und deren aktuelle Projekte nicht aus den Augen zu verlieren, helfen online Meetingräume zum Mittagessen oder einen Kaffee-Break Out Room.
- ✓ **Reflektion**
Reflektieren Sie immer wieder genannten Tipps und wie Sie sich damit fühlen.



KATJA HERRMANN

Systemischer Organisationscoach



Organisational Culture Consultant

- Diplom Betriebswirtin
- HR Business Partner
- Ausbilderin nach AEVO

BERATUNGSPORTFOLIO



Communication & Cultural Consultant

- ✓ Etablierung einer wertebasierten Unternehmenskultur
- ✓ Analyse von Stärken und Chancen zur Visionsarbeit
- ✓ Implementierung von Impulsen und Ideen der Mitarbeiter um Nachhaltigkeit in der Zusammenarbeit zu installieren
- ✓ Durchführung von Seminaren, Workshops und Trainings



Karrierecoaching

- ✓ Jobberatung nach individueller Umfeld- & Stärken- und Schwächenanalyse
- ✓ Coachings zur Festigung der Persönlichkeit
- ✓ Resilienz- und Achtsamkeitstrainings
- ✓ Einzeltrainings zu Zeitmanagement, Selbstorganisation und Selbstmanagement
- ✓ Projektplanung zum Jobwechsel
- ✓ Kommunikationstrainings
- ✓ Begleitung nach dem Jobeinstieg



Personalprozesse

- ✓ Kommunikationstrainings und Mediation zur umfassenden Betreuung und Begleitung des Teams
- ✓ Professionelle Unterstützung beim Aufbau von HR Prozessen
- ✓ Implementierung von innovativen Projekten zur Verringerung von laufenden Kosten
- ✓ Optimierung von bestehenden Prozessen zur Performancesteigerung
- ✓ Kommunikationstrainings und Mediation zur umfassenden Betreuung und Begleitung des Teams