



Birgit Golms, Gudrun Sonnenberg

Homeoffice

Erfolgreiches Heimspiel dank Zeit- und Selbstmanagement

Nirgends sonst lassen sich Berufs- und Privatleben optimaler verbinden als im Homeoffice. Ein jeder kann arbeiten, wann er will und wie er will. Doch das Arbeiten zu Hause birgt auch Fallstricke: Im Homeoffice überfällt manch einen die Aufschieberitis, andere arbeiten ohne Pause bis zum Umfallen, und wieder andere verlieren den Kontakt zur Aussenwelt oder legen sich überflüssige Pfunde zu, weil sie die eigenen vier Wände überhaupt nicht mehr verlassen. Gibt es Wege, solch unerwünschten Nebenwirkungen zu vermeiden?

In ihrem Ratgeber zeigen Birgit Golms und Gudrun Sonnenberg, wie der Spagat zu schaffen ist, erfolgreich im Homeoffice zu arbeiten und gleichzeitig die individuellen Freiheiten dieser besonderen Arbeitsweise zu nutzen. Für jeden Arbeitstyp - ob kreativer Chaos oder disziplinierter Homeworker - präsentieren die beiden Autorinnen Strategien, wie man die Vorteile des Homeoffice nutzt und wie Arbeits- und Privatleben aufeinander abzustimmen sind. Auch geben sie praktische Werkzeuge wie Tages- und Wochenpläne, Checklisten und Ausstattungstipps an die Hand.

Für alle, die schon heute die Vorzüge der Arbeitsweise von morgen kennenlernen wollen.

ca. 1260 Zeichen

Birgit Golms ist selbstständige PR-Beraterin und Fachjournalistin in Berlin. Sie schreibt über Themen rund um den Beruf, zum Beispiel über Selbstmarketing, Akquise oder Zeitmanagement für Freiberufler.

Kontakt:

Tel. +49 (0)30 88 62 76 44

Mail mail@birgitgolms.com

Web www.birgitgolms.com

Gudrun Sonnenberg ist selbstständige Journalistin, Autorin und Dozentin und seit 1999 in Berlin im Homeoffice tätig. Sie schreibt hauptsächlich über Themen zu Beruf und Bildung, insbesondere über Kinder und Beruf, Frauen und Karriere, Existenzgründung und selbstständiges Arbeiten.

Kontakt:

Tel +49 (0)30 34 50 12 78

Mail gs@gudrun-sonnenberg.de

Web www.gudrun-sonnenberg.de

Bibliografie

Birgit Golms, Gudrun Sonnenberg

Homeoffice

Erfolgreiches Heimspiel dank Zeit- und Selbstmanagement

Orell Füssli Verlag, Zürich 2009

176 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-280-05359-1

Fr. 34.90 / € 19.90