



www.sinnweiser.de

Ansprechpartner:

Robert Deiss (Geschäftsführer)

Tel.: +49 176 – 307 368 20

business@sinnweiser.de

www.sinnweiser.de





INHALT

HOW TO HOMEOFFICE.....	3
KERA RACHEL COOK	5

HOW TO HOMEOFFICE

– Selbstdisziplin und Organisation im Homeoffice –



Hohes Ablenkungsrisiko, verlorenes Teamgefühl, Mangel an Kontrolle und fehlende Selbstdisziplin. Erhöhung von Flexibilität, verringerte Kosten fürs Unternehmen, gesteigerte Produktivität und ein größerer Talentpool. Wenn es um das Thema Homeoffice geht, scheiden sich die Geister. Und trotzdem lässt sich seit Corona nicht mehr von der Hand weisen, dass Homeoffice ein Teil der

Zukunftslösung für Unternehmen darstellt. Nicht zuletzt, weil es den Bedürfnissen und Anforderungen der Generationen Y und Z am zuträglichsten ist und ein modernes, positives Image für das Unternehmen bedeutet.

Homeoffice bringt neue Herausforderungen mit sich, gar keine Frage. Aber eben so viele, wenn nicht sogar noch mehr, Chancen und Möglichkeiten. Wenn man es richtig angeht. Was also tun? Das Thema einfach ignorieren, weil es sich zu kompliziert anfühlt? Oder nicht lieber die richtigen Strategien entwickeln, um Homeoffice bestmöglich in den Unternehmensalltag zu integrieren und von den zahlreichen Vorteilen zu profitieren?

Und von wem könnte man die richtigen Strategien für die gelungene Integration besser lernen als von einer erfolgreichen Selbstständigen? Anhand meiner langjährigen Erfahrungen vermittele ich den Teilnehmenden, wie Homeoffice richtig geht:

- Die Teilnehmenden kennen die Vor- und Nachteile des Arbeitens im Homeoffice.
- Sie lernen, wie sie sich, ihre Arbeit(szeit) und ihren Arbeitsplatz bestmöglich organisieren und strukturieren.
- Sie sind in der Lage, Ablenkungsrisiken zu erkennen und auszuschalten und wissen, wie sie die Grenze zwischen Beruf- und Privatleben wahren.
- Sie erarbeiten im Team Lösungen, um eine gute Kommunikation aufrechtzuerhalten und einen neuen Teamspirit zu entwickeln.
- Sie bringen ihre persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen in das Projekt mit ein und finden gemeinsam Lösungen.

Dank anschaulicher Beispiele, konkreter Denkanstöße und effektiver Werkzeuge werden die Teilnehmenden darin unterstützt, ihr Potenzial im Homeoffice bestmöglich auszuschöpfen, um den Erfolg ihres Unternehmens durch ihre selbstständige Arbeit nicht nur zu gewährleisten, sondern zu steigern.



WAS DU SONST NOCH WISSEN MUSST

- Sinnweiserin: Kera Rachel Cook
- Zeitlicher Rahmen: 6 Monate

Workshop 1 → Grundlagen: Arbeitsplatz, Zeitmanagement, Prioritäten, Strukturierung	4 h, Präsenz	
Umsetzungsphase 1 (mit Work-Buddy)	2 Mt.	
Workshop 2 → Ich und die Arbeit: Ablenkung, Work- Life-Balance, Mental Load	2 h, online	Nach 2 Mt.
Umsetzungsphase 2 (mit Work-Buddy)	2 Mt.	
Workshop 3 → Teamspirit im Homeoffice: Kommunikation, das neue Teamgefühl	4 h, Präsenz	Nach 4 Mt.
Umsetzungsphase 3 (Team-Arbeit)	2 Mt.	
Workshop 4 → Check-Up und Aussichten	2 h, online	Nach 6 Mt.

- Teilnehmende: **Auszubildende, Studierende und Trainees**
- Anzahl: 8 – 20 Teilnehmende
- Die Teilnehmenden erhalten für die Umsetzungsphase hochwertige **Workbooks** und **Organisationskalender**
- Die Projektleiterin (Kera Rachel Cook) steht während der Umsetzungsphasen für **Rückfragen** zur Verfügung (per Email, Kurznachricht oder Telefon)

KERA RACHEL COOK

"Alles, was du zu tun hast, ist, dich jeden Tag ein kleines bisschen besser zu fühlen." – Lola Jones



Ihre Erlebnisse als international arbeitendes Model und ihre damit einhergehenden Erfahrungen mit einer langjährigen, erfolgreich überwundenen Essstörung haben Kera aufmerksam werden lassen auf das Ungleichgewicht unserer Gesellschaft, in welcher der Wert eines Menschen über Leistung, Erfolge und Prestige ausgemacht wird. Seit Mitte 2015 hat sie bereits über 400 Vorträge und Workshops an Bildungseinrichtungen in Baden-Württemberg, Bayern und NRW zu Themen wie Essstörungen, Körperbewusstsein und dem Einfluss der Medien auf das Selbstwertgefühl gehalten.

Innere Ruhe findet sie neben Ihrer Arbeit unter anderem in der Natur, bei der Meditation, im Yoga und im christlichen Glauben, zu dem sie sich durch ihre Taufe im Erwachsenenalter bekannt hat.

VITA

Sinnweiser, Gründerin (2021)
MA Literatur- und Kulturtheorie, Eberhard Karls Universität Tübingen (2017)
choose now, Gründerin (2017)
choose GbR, Gründerin (2016)
BA Allgemeine Rhetorik und internationale Literaturen, Eberhard Karls Universität Tübingen (2013)
Schauspielausbildung, zwei Semester, Freie Schauspielschule Hamburg (2008-2009)

QUALIFIKATIONEN

Ernährungsberatung S-Lizenz, IST – Studieninstitut (2015)
Entspannungstrainer – Kursleiterlizenz Autogenes Training, IST – Studieninstitut (2015)
Fitnessstraining B-Lizenz, IST – Studieninstitut (2014)
Moderation, Präsentation, Interviewführung, Eberhard Karls Universität Tübingen (2013)



PRESSE (AUSWAHL)

ARD Buffet
KIKA – Kinderkanal
Kirchenfernsehen
Markus Lanz
Nachtcafé („Der Preis der Schönheit“)
Sat.1 Frühstücksfernsehen
Spiegel
Spiegel.online
Stern
Stuttgarter Zeitung
SWR1 Leute
SWR Landesschau Baden-Württemberg
WDR Lokalzeit Bergisches Land
WDR Lokalzeit OWL
ZDF tivi

PUBLIKATIONEN

„Mama, Papa & Knöpfchen – Zwei Schwangere reden mehr als eine(r)“, BOD (2020)
„Lieblingskörper: Wohlfühlich statt Wunschgewicht“, BoD (2019)
„Hässliches Entlein war gestern – Meine Essstörung, meine Geschichte“, KDP (2017)
„Vom Mädchen zum Model – Faszination *Germany's Next Topmodel*“, KDP (2017)

AUSZEICHNUNGEN

„Hässliches Entlein war gestern“, **Nr. 1 Bestseller Amazon**
„Hässliches Entlein war gestern“, Nominierung: **Amazon Kindle Storyteller X Award** 2017 (Deutscher Selfpublishing Award)

VIDEOS (AUSWAHL)

[Kirchenfernsehen](#)
[SWR Nachtcafé](#)
[SWR Landesschau](#)

