

## Effektiv und gesund arbeiten im Homeoffice

Das Homeoffice ist aus unserem Wirtschafts- und Geschäftsleben nicht mehr wegzudenken. Durch die rasant fortschreitende Digitalisierung ist der Heimarbeitsplatz für viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer inzwischen zur neuen Normalität geworden - spätestens nachdem die Unternehmen erkannt haben, wie wichtig diese Lösung in Zeiten eines Lockdowns ist.



Ein Homeoffice bietet viele Chancen, jedoch ebenso viele physische und psychische Risiken. Denn auch wenn es sehr vorteilhaft sein kann, sich nicht täglich durch den Verkehr der Rushhour quälen zu müssen, stattdessen entspannt und konzentriert von Zuhause aus zu arbeiten, macht das neue Arbeitsmodell nicht jeden gleich glücklich. Es gibt einige entscheidende Aspekte, die im Vorfeld bedacht und berücksichtigt werden sollten, damit das Homeoffice auf Dauer nicht zur Belastung wird und zur Unzufriedenheit oder zu körperlichen Beschwerden führt.

Für produktives und effektives Arbeiten sollten zunächst die ergonomischen Verhältnisse stimmen und das Nutzerverhalten entsprechend ausgerichtet sein. Ebenso wichtig ist es, klare Absprachen zu treffen, sowie gesunde Routinen in Form von regelmäßigen Bewegungspausen und gesunden Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln und zu pflegen. Damit die Arbeit im virtuellen Team erfolgreich wird, ist neben Organisationsgeschick und Selbstmotivation langfristig auch eine Work-Life-Balance notwendig. Wie Ihr Homeoffice zur persönlichen Arbeitsoase wird, in der Sie die Vorteile nutzen und Ihre beruflichen Stärken ausleben können, erfahren Sie in diesem Tagesworkshop.

### Inhalte auf einen Blick:

- Achtsames Stress- und Selbstmanagement
- Ergonomie im Homeoffice
- Rückengesundheit
- Gesunde Routinen
- Bewegungs- und Ernährungstipps

**Zielgruppe:** Angestellte, die regelmäßig vom Homeoffice aus arbeiten

### Zeitlicher Rahmen und Schulungsform:

Inhouse-Schulung von 9:00 bis 17:00 Uhr mit einer Mischung aus Theorie & Praxis