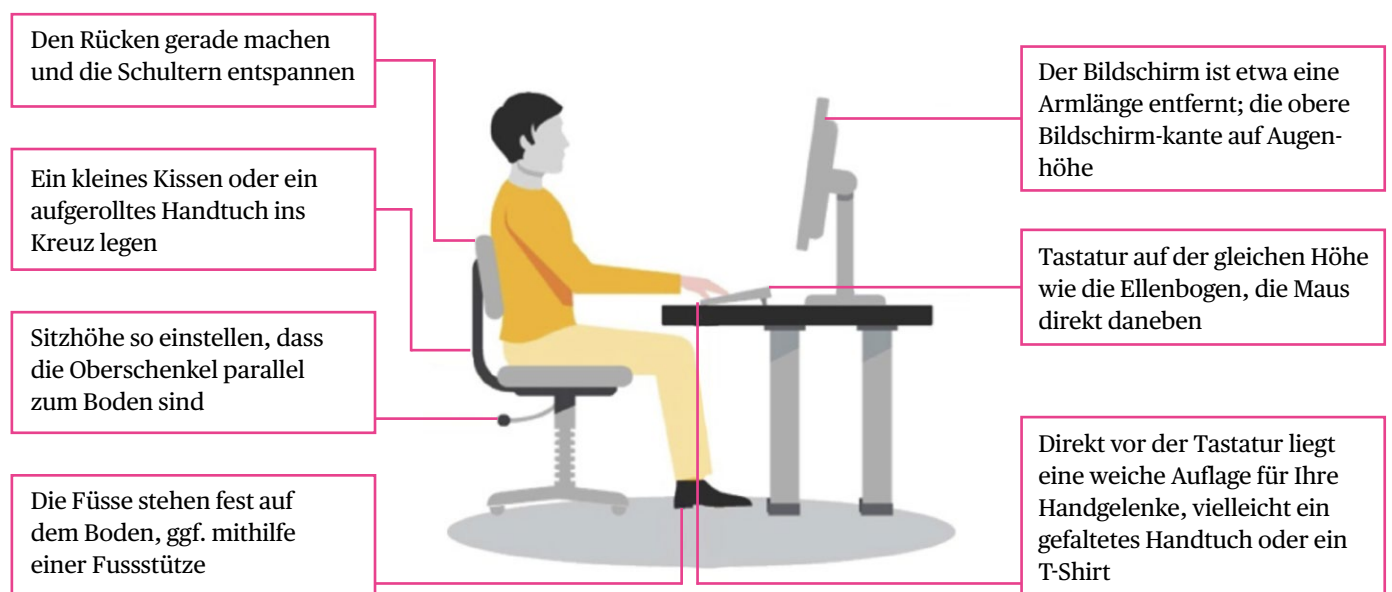


Auf Wohlbefinden für Körper und Geist achten

Während wir uns weiter daran gewöhnen, von zu Hause oder anderen Orten aus remote zu arbeiten, ist es nicht immer leicht, sich um die eigene körperliche und geistige Gesundheit zu kümmern. Auch nach Monaten der Umstellung auf eine andere Arbeitsumgebung kann es schwierig sein, das richtige Gleichgewicht zu finden. Diese Tipps sollen Ihnen dabei helfen, gesund, motiviert und produktiv zu bleiben.

Produktive Arbeitsplätze

Schauen Sie sich diese einfachen Schritte an, um Ihre Haltung zu verbessern und bei der Arbeit von zu Hause aus für mehr Komfort zu sorgen:



Wohlbefinden für Körper und Geist



Teilen Sie Ihre Zeit ein

Egal, ob mit kurzen Spaziergängen oder Apps für das Training zu Hause, entwickeln Sie eine tägliche Routine, um aktiv zu bleiben



Pläne und Prioritäten

Schreiben Sie sich realistische Wochenpläne zu Ihren Aufgaben. Besprechen Sie sie mit Ihrem Manager oder Ihrem Team



Loben Sie Ihre Erfolge

Alles zählt! Schreiben Sie berufliche und private Erfolge auf und scheuen Sie sich nicht, anderen von Ihren Erfolgen zu berichten



Machen Sie Mini-Pausen

Gönnen Sie Ihrem Kopf und Ihrem Körper eine Pause. Schon 30 Sekunden bis 2 Minuten Pause können Ihnen zum Neustart verhelfen



Ihre Bildschirm-Zeit verwalten

Wenn Ihr Job viel Bildschirm-Arbeit umfasst, versuchen Sie, anderswo auf Bildschirme zu verzichten



Immer an? Abschalten

Lassen Sie sich nicht davon unter Druck setzen, dass unser Leben scheinbar non-stop stattfindet. Schalten Sie das Handy aus, um nachzudenken und zu entspannen



Kontakt aufnehmen >