

Arbeitssicherheit April 2020

Tipps für das Homeoffice

Sehen Sie Chancen

Das plötzliche Mehr an Handlungsspielraum kann stressen. Es bietet aber auch die Möglichkeit, die eigenen Aufgaben nach eigenem besten Wissen zu priorisieren. Daraus kann eine Menge neue, positive Energie entstehen.



Halten Sie Zeiten ein

Auch wenn die Selbstisolation einen Ausnahmezustand darstellt, müssen Sie nicht immer erreichbar sein. Kommunizieren Sie per E-Mail oder Telefon, wann Sie arbeiten und wann Sie Ihre Ruhe benötigen.

Werden Sie Ihr eigener Manager

Sorgen Sie dafür, dass Sie an Ihrem temporären Arbeitsplatz gut arbeiten können. Versuchen Sie, Ihren Arbeitsplatz zu Hause möglichst frei von privaten Gegenständen zu halten, und denken Sie an regelmäßige Pausen.

Kommunizieren Sie effizient

Klären Sie mit Ihrer Führungskraft und den Kolleginnen und Kollegen, wie Sie Fragen und Informationen bündeln können und wie Kommunikationsprozesse so ablaufen, dass Sie sich gegenseitig nicht überstrapazieren.

Schaffen Sie Strukturen

Effizientes Arbeiten bedeutet vor allem, Störungen und Unterbrechungen zu minimieren. Besprechen Sie mit allen Familienmitgliedern, wie dies möglich ist, und probieren Sie verschiedene Vorschläge aus.

Sitzplatz

Gönnen Sie sich einen ergonomischen Stuhl, den Sie nach Funktion und Komfort aussuchen. Die Rückenlehne sollte in allen Sitzpositionen unterstützen, Armlehnen sollten Tischniveau haben. Ändern Sie öfter mal Ihre Haltung, das entlastet.

Atmosphäre

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz simpel, aber wohnlich ein. Schaffen Sie einen Bereich, den Sie bewusst betreten und verlassen. Am besten klappt das mit einem Arbeitszimmer, zur Not tun's Raumteiler. Sorgen Sie für frische Luft und Tageslicht. Teppiche sind nicht nur wohnlich, sondern schlucken zudem Geräusche.

Ablenkung

Weg mit dem Krimi, aus mit dem Fernseher: An Ihren Platz dürfen nur Arbeitssachen. Unordnung lenkt ab. Musik nebenher ist eine Typfrage. Sie wollten nur einen Kaffee holen und starten plötzlich einen Großputz? Dagegen hilft: Arbeitszeiten strikt einhalten, Ziele setzen und Pausen machen. Tipp für die Stimmung: Ziehen Sie Ihr Arbeitsoutfit an. Erst recht; wenn Sie das Haus nicht verlassen.

Kümmern Sie sich umeinander

Ein virtuelles Treffen mit den Kolleginnen und Kollegen ist vielleicht nicht ganz so schön wie im persönlichen Kontakt, aber allemal besser als kein Austausch.

Bleiben Sie gesund!

Fest & Göserich GmbH