



Für ein gesundes & produktives Arbeiten im **Home-Office**

Kleide dich so als würdest du zur Arbeit gehen.

Fange zu der Zeit an zu arbeiten wie sonst auch im Office.

Schaffe dir eine ruhige und angenehme Arbeitsatmosphäre.

Schreibe auf, was du "Heute" erledigen möchtest.

Erstelle dir einen Daily Workflow. Plane auch Pausen ein.

Verlasse für Pausen deinen Arbeitsplatz!

Schalte am Handy WLAN & mobile Daten aus, damit du nicht abgelenkt bist. Anrufe kannst du dennoch tätigen.

Vergiss nicht, dir ein Getränk bereitzustellen und zu trinken.

Viele genießen es, in Ruhe zu arbeiten und vergessen dabei voll die Zeit. Pass also auf dich auf.

Mache richtig Feierabend! Schließe die Tür zu deinem Bürozimmer oder lege alle Sachen zur Seite.