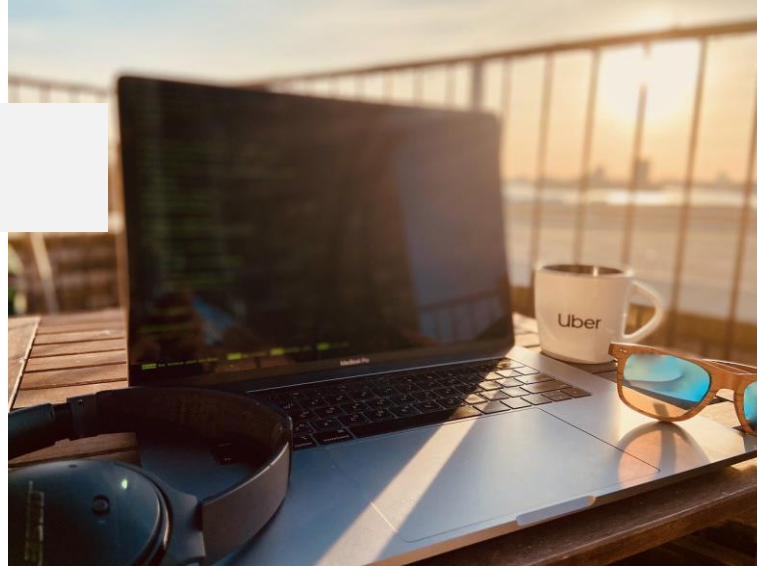


# Gesundes Homeoffice

## Ihre Checkliste



- Ergonomischer Arbeitsplatz<sup>1</sup>
- Genügend Licht und Belüftung<sup>1</sup>
- Funktionale Arbeitsmittel (Technik, Software)
- Geschulter Umgang mit Arbeitsmitteln
- Ritual für den Beginn (z. B. „Bürodress“, Tee)
- Ziele setzen (z. B. to-do-Liste, SMART<sup>2</sup>)
- Tagesablauf planen (Biorhythmus finden, aktive Pausen)
- Regelmäßiger Austausch mit anderen<sup>3</sup>
- ggf. Absprache mit Familie treffen
- ggf. Vereinbarungen treffen
- ggf. Rückmeldung erfragen / geben
- Arbeitszeitbegrenzung („Feierabend einläuten“<sup>4</sup>)
- Ausgleich schaffen, Bewegung<sup>3</sup>

Zum Vertiefen:

<sup>1</sup> Informationen des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung zu Gefährdungsvermeidung bei Innenraumarbeitsplätzen unter <https://www.dguv.de/ifa/praxishilfen/innenraumarbeitsplaetze/index.jsp>

<sup>2</sup> SMARTE Zielsetzung unter <http://vivio-karlsruhe.de/2018/ziele-setzen/>

<sup>3</sup> T3N-Guide mit Tools für Kommunikation, Meetings und Bewegung unter <https://t3n.de/guides/corona-home-office-guide/>

<sup>4</sup> Rituale und Feierabend unter <http://vivio-karlsruhe.de/2020/gesundes-homeoffice/>