

DEN ARBEITSPLATZ ERGONOMISCH AUSRICHTEN

Lara ist wahrer Gesundheitsfreak. Ergonomie im Homeoffice ist ihr besonders wichtig. Denn ein optimal ausgerichtetes Arbeitsplatz ist nicht nur bequem, sondern schützt auch vor Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen. Sie hebt daher darauf, dass ihr

- Schreibtisch
- Schreibtischstuhl und
- der Monitor

vorstellbar ist. Je nach Körpergröße, umgeben sich unterschiedliche Höhenverstellungen, die sich einfa-

ch einstellen lassen:

Der Monitor richtet sie der Bildschirmhöhe entsprechend aus. Als Faustregel gilt: Je größer der Bildschirm, desto größer der empfohlene Abstand.



REGELN AUFSTELLEN

Linda diskutiert mit Lara, wie sie ihre Produktivität erhöhen kann. Bevor sie sich auf die Methoden einigt, stellen sie gemeinsam Regeln auf, die für alle im Homeoffice gelten. Sie halten diese digital fest:



E-Learning

Homeoffice meistern

Die Arbeit im Homeoffice erfordert ein hohes Maß an Selbstorganisation. Erfahren Sie in diesem E-Learning, wie Sie sich im Homeoffice besser organisieren und Ihre Produktivität steigern. Prüfen Sie mit dem Selbsttest, ob Sie mit der Arbeit im Homeoffice gut zurecht kommen oder was Sie verändern müssen. Nutzen Sie Ihre Arbeitszeit auch zuhause optimal.

Teilnehmer:innenkreis:

Für alle, die Methoden, Tipps und Tricks für ein effektives Arbeiten im Homeoffice lernen möchten.

.....
Leerdauer: ca. 30 Minuten

Sprache:

Lernziele

- ✓ Sie verstehen, welche Vorteile Homeoffice bietet und können einschätzen, wo für Sie Schwierigkeiten liegen können.
- ✓ Sie können Rahmenbedingungen für effizientes Arbeiten im Homeoffice schaffen.
- ✓ Sie können Störfaktoren gezielt eliminieren und Ihre Produktivität steigern.
- ✓ Sie können Ihren Arbeitsplatz sinnvoll einrichten.

Inhalte

- Welche Vorteile bietet Homeoffice?
- Wie richte ich meinen Arbeitsplatz richtig ein?
- Wie teile ich meine Arbeitszeit ein?
- Wie arbeite ich produktiv im Homeoffice?
- Was benötige ich für eine effektive Kommunikation?
- Wie bleibe ich auch im Homeoffice fit?
- Wie funktioniert Homeoffice mit Kindern?
- Bereit fürs Homeoffice?



Infos im Web

www.haufe-akademie.de/el



Lassen Sie sich beraten

Tel. +49 761 595339-10 • digitales-lernen@haufe-akademie.de