

Ëmmer méi Leit schaffen vum doheem aus.
Ass dat eng gesond an ekologesch Léisung?
Dat hänkt dervun of wéi ee sech uleet!



Mäin idealen

Home Office

Austausch mat de Kolleegeen

Am Kalenner aplanen!

Sech net
eleng fillen

Sech der eegener Responsabilitéit vis-à-vis vun der Ekipp
bewosst sinn. Dest stäerkt d' Selbstwäertgefühl a motivéiert.

Aarbechtszäit
bewosst
andeelen

Limitte setzen

Doheem huet een d'Tendenz méi
Stonnen ze schaffen, an dat oft
Owes oder um Weekend.

Wäertvoll Pausen

Empfehlung: all 90 min.

Fräsch Loft

Reegelméisseg opstoen
a sech beweegen!

Ofgetrennt Aarbechtsplaz

Wa méiglech an engem separate Raum,
ouni Oflenkung vu baussen.

Fir meng Ëmwelt

Clever lëften!

2-4 mol am Dag mat wäit opgene Fensteren
an Dieren (am Wanter: 4-10 min).

20 Grad sinn ideal beim Schaffen.

Paus och fir de PC

Ab 15 min: Schlofmodus.
Mëttespaus? Net zécken, ganz ausschalten.
Feierowend: Net vergiessen de Stecker ze zéien!

Luuchten aus, Dageslicht erlaoossen

Top fir d'Opmierksamkeet an d'Motivatioun
... an et spuert gläichzäiteg Stroum!



Immer mehr Menschen arbeiten von zu Hause aus. Ist das eine gesunde und ökologische Lösung?
Alles hängt davon ab, wie man sich anlegt!



Für meine Gesundheit

Mein ideales

Home Office

Austausch mit den Kollegen

Im Terminplan eintragen!

Sich nicht alleine fühlen

Sich der eigenen Verantwortung gegenüber seinem Team bewusst sein. Dies stärkt das Selbstwertgefühl und motiviert.

Arbeitszeit bewusst einteilen

Grenzen setzen

Zu Hause neigt man dazu, mehr Stunden zu arbeiten, zudem oft abends oder am Wochenende.

Wertvolle Pausen

Empfehlung: alle 90 min.

Frische Luft

Regelmäßig aufstehen und sich bewegen!

Arbeit und Privatleben trennen

Abgetrennter Arbeitsplatz

Wenn möglich, in einem separaten Zimmer, ohne Ablenkung von außen.

Für meine Umwelt

Clever lüften!

2-4 mal am Tag mit weit geöffneten Fenstern und Türen (im Winter: 4-10 min).

20 Grad sind ideal zum Arbeiten.

Lampen aus, Tageslicht hereinlassen

Top für die Aufmerksamkeit und die Motivation ... und spart gleichzeitig Strom!

Pause auch für den PC

Ab 15 min: Schlafmodus.
Mittagspause? Nicht zögern ganz auszuschalten.
Feierabend: Stecker ziehen nicht vergessen!



De plus en plus de personnes travaillent à domicile. Est-ce une solution saine et écologique?

Cela dépend de la façon dont on s'y prend!



Mon

home office

idéal

Echanges avec les collègues

A planifier dans le calendrier!

Ne pas s'isoler

Être conscient de sa propre responsabilité envers son équipe. Cela renforce l'estime de soi et la motivation personnelle.

Organiser le temps de travail

Fixer des limites

A domicile, on a tendance à travailler plus d'heures, notamment en soirée et le w-e.

Pauses précieuses

Recommandation: toutes les 90 min.

Prendre l'air

Se lever et bouger à intervalles réguliers!

Concilier travail et vie privée

Espace de travail défini

Si possible dans une pièce séparée, sans distraction venant de l'extérieur.

Pour l'environnement

Aérer de manière futée!

2-4 fois par jour avec la fenêtre et la porte grandes ouvertes (en hiver: 4-10 min).

20 degrés = T°C idéale pour travailler.

S'éclairer avec la lumière du soleil

C'est super pour l'attention et la motivation, tout en économisant de l'électricité!

Pause aussi pour l'ordi

A partir de 15 min: Mode veille.
Pause de midi? Ne pas hésiter à l'éteindre.
Fin de journée: Penser à débrancher l'ordinateur!



Cada vez mais pessoas trabalham em casa.
Será uma solução saudável e ecológica?

Depende de como você se organiza!



Meu home office ideal

Para a minha saúde

Organizar
o tempo de
trabalho

Estabelecer limites

Em casa, tendemos a trabalhar mais horas, especialmente à noite e nos fins de semana.

Pausas valiosas

Recomendação:
a cada 90 minutos.

Apanhar ar fresco

Levantar-se e mover-se regularmente!

Comunicação com colegas

Planejar reuniões na agenda!

Não se
isolar

Estar consciente da sua própria responsabilidade perante a sua equipa. Fortalece a autoestima e a motivação pessoal.

Conciliar
trabalho e
vida privada

Espaço de trabalho definido

Se possível numa sala separada, sem distração de fora.

Para o meio ambiente

Arejar de forma inteligente!

2-4 vezes ao dia com a janela e a porta bem abertas (no inverno: 4-10 min).

20 graus = T°C ideal para trabalhar.

Pausa também para o PC

A partir de 15 min: Modo de espera.
Pausa do almoço? Não hesitar em desligá-lo.
Fim do dia: Lembrar-se de desligar o computador!

Iluminar o escritório com luz solar

É ótimo para a atenção e a motivação, enquanto economiza eletricidade!

