

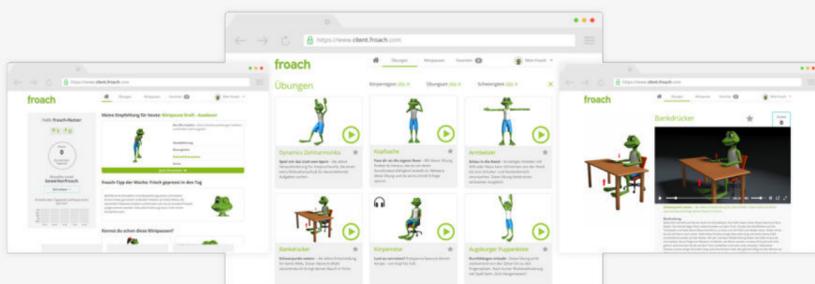
Unsere kostenlose 4-Wochen-Aktion

+ Tipps fürs Homeoffice



Entdecke froach Homeoffice – 4 Wochen kostenlos

Du bist gerade im Homeoffice und fragst dich, wie du dich in nächster Zeit am besten organisierst? Wir von froach möchten dir mit unserer kostenlosen 4-Wochen-Aktion zur Seite stehen und für ausreichend Bewegung und Balance sorgen! Hier haben wir außerdem 7 Tipps für die Heimarbeit zusammengestellt:



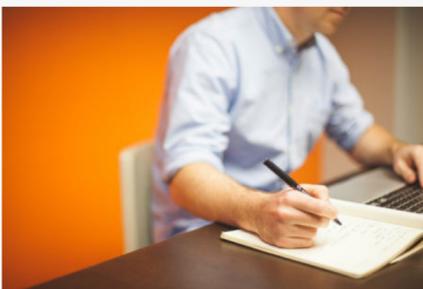
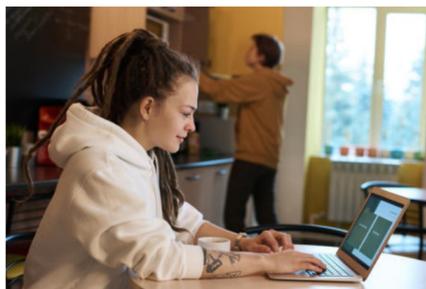
Kostenlos froachen

7 Tipps, wie das Arbeiten im Homeoffice gelingt

1. Setze Grenzen

Morgens aufstehen und im Pyjama an die Arbeit – klingt verlockend, ist aber wenig ratsam.

Um die wichtige Grenze zwischen Freizeit und Arbeit zu ziehen, empfehlen Experten, sich auch im Homeoffice wie fürs Büro anzuziehen. Was außerdem hilft: Ein kurzer Spaziergang, um deinem Kopf und Körper den Übergang von Privatem zur Arbeit zu verdeutlichen – ähnlich dem morgendlichen Weg ins Büro.



2. Mach dir einen Plan

Definiere deine Arbeitszeiten und Pausen bereits am Vortag.

Erstelle dir eine To-do-Liste, die du aktuell hältst. Das gibt Struktur und ein gutes Gefühl, wenn du Punkte als erledigt abhaken kannst.

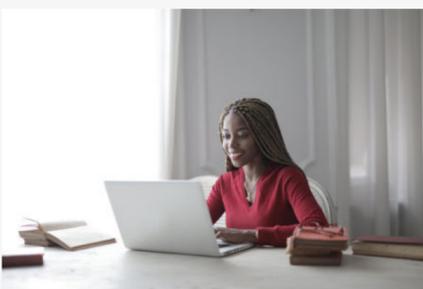
3. Mach wirksame Minipausen
Vielleicht hast du es schon gemerkt: Im Homeoffice bewegst du dich meist weniger.

Wir von froach laden dich mit einfachen Übungen ein, einen Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit zu finden. Ob du gerade Bewegung brauchst, deine Augen brennen oder du kurz durchatmen möchtest – froach bietet dir bis zu 70 verschiedene Übungen.

Jetzt loslegen



froach



4. Nutze moderne Kommunikationskanäle

Mit einer Frage einfach mal zur Kollegin an den Schreibtisch gehen?

Im Homeoffice ist das bekanntlich nicht möglich. Aber halb so wild, denn es gibt ja Videokonferenzen. Eine einfache Möglichkeit, dich mit deinem Team abzusprechen und auf dem Laufenden zu bleiben.

5. Stärke euer Gemeinschaftsgefühl
Frag deine Kolleg*innen einfach mal, wie es ihnen geht.

Das hält den Teamspirit hoch und es fühlt euch weniger isoliert im Homeoffice. Um den Kontakt persönlicher zu gestalten und Missverständnissen vorzubeugen, greife besser zum Telefonhörer als eine Mail zu schreiben.



6. Gestalte dir deinen Arbeitsplatz
Vielleicht hast du zuhause keinen Schreibtisch, sondern arbeitest vom Wohnzimmer oder in der Küche.

Lass Laptop, Notizblock, Post-its und Co. bestenfalls nicht dauerhaft dort liegen. Räume sie weg, wenn du Feierabend machst, um den Kopf frei zu bekommen.

7. Achte auf deine Sitzhaltung
Mit dem Laptop am Esstisch zu sitzen, bringt deinen Nacken in eine angespannte Position.

Achte zuhause darauf, dass du auf einem Stuhl und an einem Tisch sitzt, die dir eine aufrechte Haltung möglich macht.

