



„Wir können kein BGM machen, da alle Mitarbeiter im Homeoffice sind“, bekomme ich oft zu hören. Doch, können Sie - mit mir. Ich komme virtuell zu Ihren Mitarbeitern ins Homeoffice mit einem Programm, dass wir vorher absprechen. Ihre Mitarbeiter machen bei den Themen mit, so dass es den Charakter von einem virtuellen Workshop hat.

Diese Themen stehen zur Auswahl:

### **1. Workshop: Herausforderung Homeoffice**

Die plötzliche Verlagerung der Arbeit in das eigene Zuhause hat alle vor neue Herausforderungen gestellt. In diesem Onlineworkshop können Sie die Themen wählen und passend für Ihre Mitarbeiter zusammenstellen:

- Ergonomie: die ergonomische Gestaltung des Heimarbeitsplatzes, damit auch dort keine Verspannungen und Überlastungen auftreten
- Gelassen bleiben: es werden Handlungsmöglichkeiten besprochen um den Stress, den die aktuelle Situation mit sich bringt zu minimieren.
- Bewegung während und nach der Arbeit einplanen
- Bewegte Pause: wir bewegen uns zusammen um alle Muskeln, Bänder und Gelenke, die bei der Arbeit am Bildschirm gebraucht werden zu lockern und zu kräftigen

Alle Themen werden so interaktiv wie möglich gestaltet, damit die Mitarbeiter einbezogen werden.

Dauer 30-60 Minuten

### **2. Einzelberatung Ergonomie im Homeoffice**

Die Mitarbeiter mussten ohne Vorlaufzeit ins Homeoffice. Dort wurden Stuhl und Tisch genommen, die gerade da waren und den Laptop daraufgestellt. Die wunderbar pragmatische Lösung ist leider nicht immer die beste für den Körper. Um die Gesundheit auch im Homeoffice zu schützen, berate ich per Videokonferenz einzeln und erarbeite mit dem/der MitarbeiterIn was sich optimieren lässt.

Dauer 15-20 Minuten

### **3. Bewegte Pause digital**

Langes Sitzen ohne Bewegung tut dem Körper nicht gut. Die relativ starre Haltung überlastet vor allem Nacken und die Lendenwirbelsäule. Die Wirbelsäule bekommt insgesamt auch zu wenig Bewegung. In der Bewegungspause wird die gesamte Wirbelsäule in allen 3 Dimensionen durchbewegt, Verspannungen gelockert und die Muskelpartien, die viel leisten müssen gekräftigt.

Zu einer mit Ihnen abgesprochenen Zeit biete ich 30 Minuten Bewegungspause via Videokonferenz an.

### **4. Bewegungspause mit Informationen**

Jede Einheit beginnt mit 5-10 Minuten Informationen: die Themen können aus dem Bereich Ergonomie stammen, Anatomie oder Fragen der Mitarbeiter beantworten.

Im Anschluss gibt es 20- 25 Minuten Bewegung für alle Muskeln, Bänder und Gelenke, die bei der Arbeit am Bildschirm gebraucht werden. Ziel ist es, die Verspannungen zu lockern und mit einem guten Gefühl wieder an den Arbeitsplatz zu kommen.

Dauer 30 Minuten, 10 min vor und nach der Veranstaltung bin ich in der Videokonferenz um die Teilnehmer zu empfangen und Fragen zu beantworten.

---

Bei allen Konferenzen wird die DSGVO-konforme Konferenzsoftware „Zoom“ verwendet.

Einen Workshop von 30 Minuten bekommen Sie für 150€, für VDSI-Mitglieder kostet der Workshop 120€.