xamplo.
development through exchange

5-Punkte-Work@Home

Motivation, Zufriedenheit und Effektivität

Arbeiten Sie in einer angenehmen Umgebung, wo Sie sich wohlfühlen

- Tageslicht – Bequemer Stuhl – Platz auf dem Schreibtisch – Optimale Bildschirmposition

Erstellen Sie am Anfang des Arbeitstages einen detaillierten Tagesablauf

- Freizeit im Kalender blocken – Mahlzeiten und Kaffeepausen planen – Bewegungsfenster einbauen

Erstellen Sie eine Checkliste und freuen Sie sich am Ende des Arbeitstages über die erledigten Aufgaben

- nicht zuviel vornehmen – Aufgaben in der Reihenfolge priorisieren - flexibel bleiben

Stellen Sie mindestens 2x pro Arbeitstag visuellen Kontakt zu Ihren Arbeitskollegen her

- Virtuelle Kaffeepausen – spontane Unterhaltung – Stimmung und Gedanken austauschen

Bewegen Sie sich regelmässig, möglichst stündlich.

- Aufstehen und strecken – kurzer Sprint zum Briefkasten – im Stehen überlegen

©März 2020 by xamplo