

ags-Reihe Homeoffice - Heute Folge 3



Raum für eigene Gedanken

Kempen, 04.02.2021 - Zugegeben, das Dienstbüro von Sachbearbeiter Max ist kein Designstudio, und von Luxus ist keine Spur. Aber der Großraum ist durch Trennwände optisch aufgelockert. Teppichboden und schallisolierte Decke sorgen für gute Akustik, Doppelverglasung

und Klimaanlage für gute Luft. Sonnenblenden an den Fenstern und Schreibtischleuchte gewährleisten auch in der dunklen Jahreszeit ausreichendes bzw. angemessenes Licht. Der Schreibtisch ist höhenverstellbar, der Stuhl passt sich dem Rücken an, die Bildschirme sind groß, die Tastatur angenehm zu bedienen.

Doch erst seit einigen Wochen weiß Max das zu schätzen. Sein Chef hat ihn ins Homeoffice beordert, seinen Dienstarbeitsplatz muss er sich jetzt mit einer Kollegen aus einer anderen Abteilung teilen. Zu Hause hat Max lediglich seinen Dienstlaptop zur Verfügung. Alles andere ist zwar urgemütlich, aber für Officezwecke denkbar ungeeignet – bis hin zu den Kindern, die Papa häufig um Rat fragen und nicht verstehen, wenn er sich auf ein Büroprojekt konzentrieren muss.

Max hat einen Experten, einen auf Ergonomie spezialisierten Physiotherapeuten gefragt. Der hat eine Zwölf-Punkte-Liste aufgestellt, wo im Homeoffice nachgebessert werden muss. Konzentriertes Arbeiten, ob zu Hause oder im Büro, erfordert eine harmonische und funktional gestaltete Arbeitsumgebung. „Betreiben Sie aktive Gesundheits-

Vor Augen eine Excel-Kalkulation für den Betrieb, am anderen Ende spielt Mama mit Filius „Mensch ärgere dich nicht“ - Homeoffice erfordert manchen Kompromiss innerhalb der Familie.

Foto: Axel Küppers

vorsorge mit ergonomischem Bürostuhl und -tisch sowie einer konzentrationsfördernden Schreibtischbeleuchtung in einer Raumordnung als Basis für gesunde Work-Life-Balance“, sagt ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmans.

In Zeiten, in denen Privat- und Arbeitswelt verschmelzen, hat das ags mit seinem zertifizierten Kurs Bildschirmführerschein eine ideale Fortbildung für das Homeoffice geschaffen, die beide Welten vereint.

ags - das Gesundheitszentrum Stefelmans

Das ags berät Sie gerne und steht für Qualität am Arbeitsplatz und in Ihrem Leben. Fragen Sie Drs. Ruud Stefelmans: Tel. 02152 518113.



Folgen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/ags.kempen/

#homeoffice #ags #gesundheit #stefelmans #ergonomie
#bewegung #mobilesarbeiten #lebenswelt #raum #stress
#bildschirmführerschein #worklifebalance

www.ags-kempen.de

Das ambulante gesundheitszentrum stefelmans

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit einem multifunktional nutzbaren Trainingsraum als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist hierbei das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich auch um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder spezielle Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft und Parkinson.