



entra

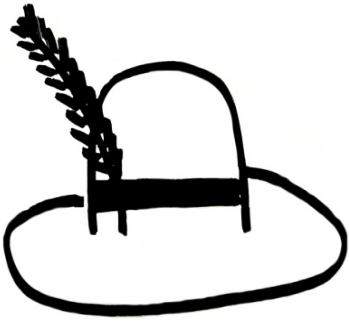
My way of Home Office

So funktioniert:

- 1) Tipps auf Seite 3 und eigene Erfahrungen reflektieren
- 2) Seite 2 ausdrucken und wenige, für Sie attraktive Vorhaben auswählen und konkretisieren
- 3) Gut sichtbar im Home-Office platzieren und „Probezeit“ mit Ihnen selbst vereinbaren!

Viel Spaß und Beste Grüße!

Ihreberaterberater (www.entra-agrar.de)



Office – Hut!



Bewegung!



Trinken & Essen



Rhythmus!



Kontakt!



Freuen auf!



My way of Home Office ...



Den Office Hut bewusst auf – und absetzen!"

- fester (vom Privaten getrennter) Arbeitsort, falls kein eigenes Büro
- „officemäßige“ Morgentoilette
- „Arbeitskleidung“ (Jogginhose)
- 5 min Tagesbilanz am Arbeitsende
- Schreibtisch aufräumen und umkleiden für Wechsel ins Private
- und: Jede/r hat derzeit Verständnis, wenn Sie von Kind oder Postbote kurz gestört werden!



Zeiten planen & Rhythmus entwickeln

- nicht „Nine to Five“, aber regelmäßige Zeiten (Beginn, Pausen, Ende)
- Tagesplan mit Reihenfolge erstellen
- ungestörte Arbeitsblöcke von 45 – 90' (ggfs. auch frühmorgens, abends)
- freundliche Hartnäckigkeit beim Entdecken von „My way of Home Office“
- Überfordern Sie sich nicht: Niemand braucht 100 % oder mehr unter erschwerten Bedingungen leisten!



Physische Moves helfen der Psyche auf die Sprünge!

- Körperübungen einbauen (Yoga, Atemübungen, Liegestütz, ...)
- „Themenspaziergang“
- Gartenrundgang als Minipause
- stehen oder beim Telefonieren gehen statt sitzen
- Brain-Gym-Übungen (viele Übungen dazu im Netz!)



Soziale Kontakte planen und pflegen!

- Bürozeiten und Spielregeln mit Partner*in/Familie abstimmen
- regelmäßige Videobesprechungen im Team vereinbaren
- Auch „Zwanglose“ Kontakte ohne Agenda einplanen (Telefon oder Videochats mit Cafe)
- Mit anderen darüber reden, wie es mir gerade geht, entlastet!



Drink's and Food die gut für Leib und Seele sind!

- Wasserglas am Schreibtisch
- Obst herrichten für die Pause
- ausnutzen, dass man sich im Home-Office mal so ernähren kann, wie man es im Büro gerne tun würde ...



Belohnungen einplanen, auf die man sich freut!

- Gönnen Sie sich etwas, nachdem Sie etwas geschafft haben!
- ein schöner Cappuccino in der Pause
- Mittags etwas Leckeres kochen
- Bewegung, Sport oder für 15 min auf die Coach
- Richten Sie Ihr Augenmerk auf das Gelungene und Loben Sie sich selbst!