



team°info

liebes team,

da wir jetzt versuchen verstärkt im home office betrieb zu arbeiten, gibt's unten ein paar tipps für die arbeit zu hause, um weiterhin mit motivation & konzentration bei der sache zu sein.

bis bald!

#gemeinsamsindwirstark



arbeitsplatz

für das arbeiten zu hause, ist ein fester arbeitsplatz mit ruhiger atmosphäre wichtig. arbeiten auf der couch oder im bett schaden deiner haltung & konzentration.

fokussiere dich mit hilfe von to-do listen auf die wesentlichen dinge. so lässt man sich weniger abklenen & arbeitet zwischen den pausen effizienter.



fokus



kleidung

man gewöhnt sich leichter an das arbeiten zu hause, wenn man sich auch wie in der arbeit kleidet & seine morgenroutine beibehält.



pause

es lohnt sich kleine pausen einzuplanen!
man bleibt motiviert, wenn man ab &
zu aufsteht, sich streckt, an die frische luft geht,
wasser trinkt & somit kraft tankt.

schaffe dir auch zu hause feste arbeitszeiten!
um diszipliniert zu bleiben, hilft es jeden
arbeitstag zur selben uhrzeit zu starten & zu beenden.



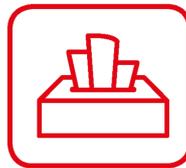
arbeitszeit

tipps

von der wirtschaftskammer



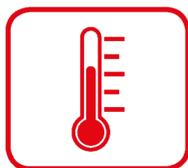
**TÄGLICH MEHRMALS
HÄNDEWASCHEN
UND DESINFIZIEREN**



**BEIM HUSTEN/NIESEN:
BEDECKEN VON MUND UND
NASE MIT EINEM TASCHENTUCH**



**HÄNDESCHÜTTELN
VERMEIDEN**



**VERMEIDEN VON DIREKTEM
KONTAKT ZU KRANKEN
MENSCHEN**



**REISEWARNUNGEN
ERNST NEHMEN**



**IM VERDACHTSFALL
ZU HAUSE BLEIBEN**

wir wünschen dir
viel gesundheit & durchhaltevermögen