

Ëmmer méi Leit schaffen vum doheem aus.
Ass dat eng gesond an ekologesch Léisung?
Dat hänkt dervun of wéi ee sech uleet!



Fir meng Gesondheet

Mäin idealen

Home Office

Austausch mat de Kolleegeen

Am Kalenner aplangen!

Sech net
eleng fillen

Sech der eegener Responsabilitéit vis-à-vis vun der Ekipp
bewosst sinn. Dest stäerkt d' Selbstwäertgefühl a motivéiert.

Aarbechtszäit
bewosst
andeelen

Limitte setzen

Doheem huet een d'Tendenz méi
Stonnen ze schaffen, an dat oft
Owes oder um Weekend.

Wäertvoll Pausen

Empfehlung: all 90 min.

Frësch Loft

Reegelméisseg opstoen
a sech beweegen!

Aarbecht a
Privatliewen
trennen

Ofgetrennt Aarbechtsplaz

Wa méiglech an engem separate Raum,
ouni Oflenkung vu baussen.

Fir meng Ëmwelt

Clever lëften!

2-4 mol am Dag mat wäit opgene Fensteren
an Dieren (am Wanter: 4-10 min).

20 Grad sinn ideal beim Schaffen.

Paus och fir de PC

Ab 15 min: Schlofmodus.
Mëttespaus? Net zécken, ganz ausschalten.
Feierowend: Net vergiessen de Stecker ze zéien!

Luuchten aus, Dageslicht erlaoosen

Top fir d'Opmierksamkeet an d'Motivatioun
... an et spuert gläichzäiteg Stroum!

