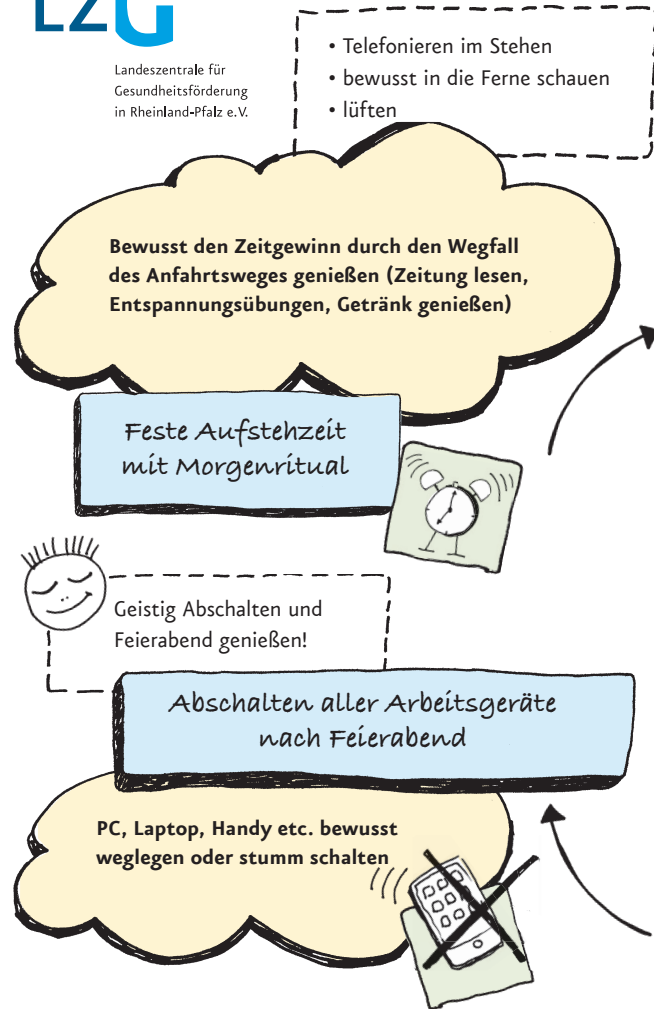




Zeit- und Bewegungskonto

Wie viel Zeit sparen Sie im Homeoffice durch den Wegfall des Arbeitswegs pro Tag?

Minuten

Bewegen Sie sich dadurch weniger?

☐ Ja ☐ Nein

Was fällt weg?

Minuten Weg zum Auto Minuten Fahrrad fahren

Minuten Weg zu öffentl. Verkehrsmitteln Minuten zu Fuß gehen



Fragen an mich selbst

- Was brauche ich, um gut im Homeoffice arbeiten zu können?
- Wie kann ich meine technische Ausstattung (Hardware, Software) für meine Bedürfnisse optimieren?
- Wie kann ich die Kommunikation mit den Kolleginnen und Kollegen und den Vorgesetzten gewährleisten?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich entspannt sitze und mich zwischendurch bewege?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich bei Videokonferenzen einen professionellen Eindruck machen (z.B. Kleidung wie im Büro, neutralen Hintergrund wählen, Geräuschkulisse minimieren)?

