

## „Gesundheitserhaltendes Arbeiten im Homeoffice“

Arbeiten im Homeoffice erfreut sich auf Arbeitnehmer- und Arbeitgeberseite immer größer werdender Beliebtheit. Gerade durch die Corona-Pandemie ist die quantitative Anzahl an Homeoffice-Arbeitsplätzen rapide gestiegen. Neben Vorteilen wie flexiblem Arbeiten, einem reduzierten Bedarf an Büroräumlichkeiten und auch ökologischen Gesichtspunkten durch den Wegfall des Arbeitsweges, ergeben sich aber auch Herausforderungen – u.a. bezüglich des Einrichtens eines bedarfsgerechten Arbeitsumfeldes. Während im Büro arbeitsmedizinische und präventive Aspekte bei der Ausstattung des Arbeitsplatzes berücksichtigt werden müssen, findet das Arbeiten im Homeoffice häufig am Esstisch oder auch dem Sofa statt. Dieses unzureichende Arbeitsumfeld kann auf Dauer gesundheitsgefährdend sein. Im Online-Webinar „Gesundheitserhaltendes Arbeiten im Homeoffice“ zeigt die BAG Möglichkeiten auf, auch im Homeoffice nicht auf gesundheitserhaltende und gesundheitsfördernde Aspekte des Arbeitens verzichten zu müssen.

### Der Vortrag umfasst u.a. folgende Inhalte:

- Bewegung als Schlüsselfaktor für die Gesundheit
- Praktische Beispiele für das Einrichten eines bedarfsgerechten Homeoffice-Arbeitsplatzes
- Arbeitsorganisation im Homeoffice – Rhythmisierung ist Trumpf
- Ergonomie im Homeoffice – Welche Punkte es zu beachten gibt

Termine: Mittwoch, 30.09.20; 13:00 – 14:00 Uhr  
Montag, 09.11.2020; 11:00 – 12:00 Uhr

Referent: Dr. Steffen Nyhuis

Kosten: Die Teilnahmegebühr beläuft sich auf 10,00 €. Die Rechnung erhalten Sie nach der Veranstaltung.

Hinweise: Der Vortrag findet über das Online-Meeting-Tool „Zoom“ statt. Den Zugangslink sowie eine technische Kurz-Information erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung das Anmeldeformular oder schreiben Sie uns eine Mail mit allen erforderlichen Angaben.

### Ansprechpartner:

**Dr. Steffen Nyhuis**

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Tel.: 06127-99 99 270 oder [nyhuis@haltungsbewegung.de](mailto:nyhuis@haltungsbewegung.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend