

Herzlich willkommen

Psychische
Belastungen im
Homeoffice



Was sind psychische Belastungen im Homeoffice?

- Isolation/mangelnde Kontakte
- Stress durch Überforderung
- ständig unter Strom
- fehlende Pausen
- Eintönigkeit und Langeweile
- Entgrenzung der Arbeit

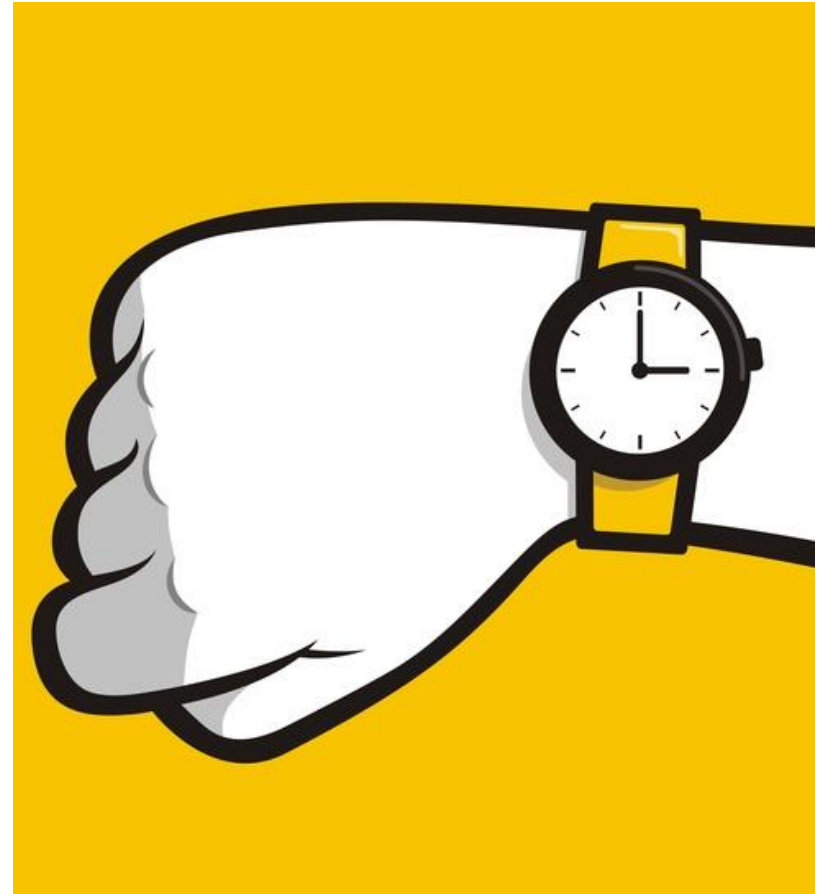
Gibt es andere psychische Belastungen, die Sie aus Ihrer Arbeit kennen?



Stress durch Überforderung

Das können Sie tun:

- Überforderungen hinsichtlich der Arbeitsmenge an die Führungskraft rückmelden
- nicht ständig erreichbar sein wollen
- Aufgaben in wichtig und dringlich priorisieren
- Überforderungen und Probleme der Führungskraft rückmelden



Fehlende Pausen

Das können Sie tun:

- Pausen wie vorgesehen nehmen
- Arbeitstage von vornherein so planen, dass eine Unterbrechung für Pausen sinnvoll möglich ist
- Pausen für aktive Erholung (Yoga etc.) nutzen



Entgrenzung der Arbeit

Das können Sie tun:

- klare Absprachen mit anderen Haushaltsmitgliedern
- Selbstdisziplin: Arbeitszeit ist Arbeitszeit, Privatzeit ist Privatzeit
- klare Absprachen mit der Führungskraft hinsichtlich Erreichbarkeit
- keine Verlegung von Arbeitszeit in den späten Abend oder ins Wochenende



Fragen und Diskussion

Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit

