

Jolanta Kalla



**BGM Beraterin und
Personal Trainerin**

**Gesund
im Homeoffice
und im Büro**

Das Homeoffice und die Digitalisierung

Das Home-Office hat sich im Rahmen der Digitalisierung und der Ausprägung neuer Arbeitsformen in Deutschland nur sehr schleichend etabliert. Kommt es einmal zu Ausnahmefällen (Covid-19) steht sowohl der Arbeitnehmer, als auch der Arbeitgeber ganz plötzlich vor neuen An- sowie Herausforderungen!

- Schwierige Erreichbarkeit der Mitarbeiter
- Fehlende Ergonomie im Homeoffice
- Mangelhafte Arbeitsorganisation im Homeoffice
- Erhöhtes Stresslevel durch fehlende soziale Kontakte und Homeschooling
- BGM Maßnahmen schwer umsetzbar....



Im nachfolgenden stelle ich Ihnen verschiedene Handlungsempfehlungen vor, die Ihnen helfen, das Arbeiten im Home-Office effizient und gesundheitsfördernd zu gestalten.

Gesund im
Homeoffice

Digitale
Ergonomieberatung

Bewegte
Pause

Cyber
Kurse



Gesund im Homeoffice

Mein Online-Workshop „Gesund im Homeoffice“ zeigt Ihren Mitarbeitern die Arbeitsorganisation im Homeoffice, die Strukturierung des Alltags sowie vielfältige Möglichkeiten des Erhalts der Gesundheit auf. So können Ihre Mitarbeiter ihren eigenen Rhythmus aufbauen, Ablenkungen vermeiden und produktiv arbeiten, so wird das Homeoffice zukünftig als Büro wahrgenommen und der Arbeitsalltag effizient gestaltet.

- GRUPPENGROÖBE:** unbegrenzt (je nach genutzter Software)
EQUIPMENT: mobiles Endgerät zur Einwahl
DAUER: variabel (als Einzelstunde oder als Workshop)



Digitale Ergonomie

Die Ergonomie Beratung bietet die Möglichkeit, sich gemeinsam mit mir im direkten Online-Austausch mit den ergonomischen Begebenheiten am eigenen Arbeitsplatz auseinanderzusetzen. Dabei werden relevante Aspekte der Ergonomie berücksichtigt und durch individuelle Handlungsempfehlungen sowie Übungsanleitungen zum „rückengerechten Verhalten“ ergänzt. Den Mitarbeitern ermöglicht dies, den eigenen Arbeitsplatz ergonomisch optimal zu nutzen. Egal ob kaufmännische oder gewerbliche Mitarbeiter - ich kümmere mich um jeden Einzelnen individuell.

1. Gruppencoaching

- Vermittlung von anatomischen Grundlagen und ergonomischen Grundkenntnissen

2. Vorbereitung

- Fragebogen mit den Fragen zum Thema Arbeitsplatzgestaltung und Muskel-Skeletbeschwerden
- Einzel- und Kleingruppen Beratung basierend auf IST-Analyse

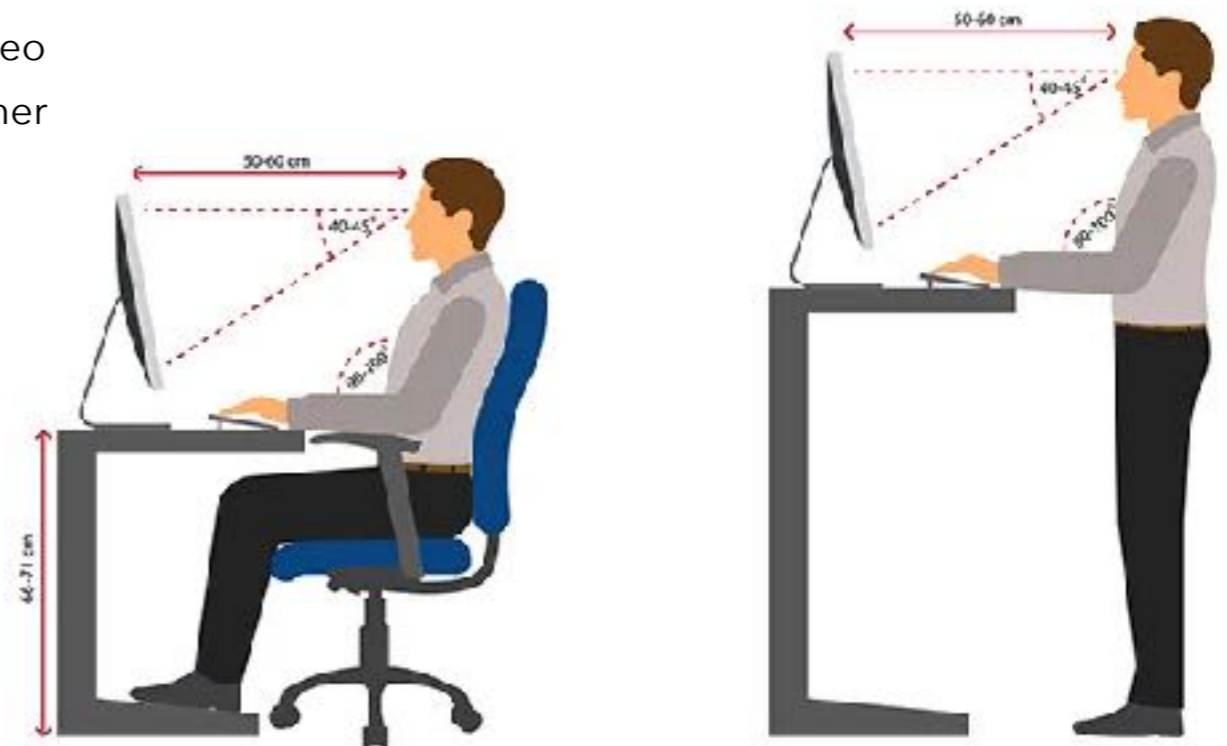
3. Nachbearbeitung

- Mitarbeiter erhält ein Handout mit Tipps und Übungen.
- Zusätzlich bei Bedarf individuelle Übungsanleitungen per Video
- Bereich Health erhält anonymisierte Auswertung der Teilnehmer

GRUPPENGROÖBE: 1:1 oder in Kleingruppen

EQUIPMENT: mobiles Endgerät zur Einwahl

DAUER: 15 - 30 Minuten



Bewegte Pause

Angeboten wird ein arbeitsplatzspezifisches und individuell für Ihr Unternehmen konzipiertes Bewegungstraining. In 15 Minuten Bewegter Pause werden die Belastungsmuster des Arbeitsalltags aktiv ausgeglichen und dadurch Nackenverspannungen und Rückenschmerzen reduziert. Meine aktiven Pausen sind dabei so konzipiert, dass die Mitarbeiter sich wohlfühlen, nicht ins Schwitzen kommen und die Inhalte eigenständig nachtrainiert werden können.



GRUPPENGROÖBE: 1:1 bis zu unbegrenzt (je nach genutzter Software)
EQUIPMENT: mobiles Endgerät zum Aufrufen der Website
DAUER: 15-20 min.

Cyber Kurse

Viele Arbeitsstätten haben nur beschränkte räumliche Kapazitäten und meist nicht die Möglichkeit Kursräume für Bewegungseinheiten zur Verfügung zu stellen. Über Microsoft Teams erhalten Ihre Mitarbeiter den Zugang in einen virtuellen Trainingsraum. Lediglich Sportkleidung und eine Matte werden benötigt, um an dem Training teilzunehmen. Die Teilnehmer können jede Übung live mitverfolgen und unmittelbar mit umsetzen.

Die Mitgliedschaft kann vom Unternehmen oder von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Zur Zeit biete ich: Rückenkurs, Move (H.I.I.T), Tabata (intervall Training), Stretching



GRUPPENGROÖBE: unbegrenzt (je nach genutzter Software)
EQUIPMENT: mobiles Endgerät zum Aufrufen der Website
DAUER: 45 Minuten (Kursreihe möglich)

Jolanta Kalla

BGM Beraterin und Personal Trainerin



**GESUNDHEIT IST NICHT ALLES,
ABER ALLES IST NICHTS OHNE GESUNDHEIT**

ARTHUR SCHOPPENHAUER

Meine Kontaktdaten:

Jolanta Kalla

Telefonnummer: 017664988533

Email: kallajo@freete.de

Homepage: <https://www.kalla-personal-training.de>