

08. Dezember 2021

RADIOBEITRAG als Text

Gesund im Homeoffice: AOK-Online-Programm

Anmoderation:

In Zeiten der Pandemie muss sich die Arbeitswelt flexibel zeigen. Viele Beschäftigte arbeiten seither im Homeoffice. Damit auch hier die Zusammenarbeit im Team klappt und, um die Gesundheit von Beschäftigten und Führungskräften zu erhalten und zu fördern, hat die AOK zur Unterstützung ein neues Online-Programm zusammengestellt. Kristin Sporbeck hat sich bei Patricia Lück informiert. Sie ist Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.02 Minuten

Patricia Lück:

Im Homeoffice hat man ja einige Vorteile: Man spart sich Arbeitswege und Fahrzeiten und arbeitet im eigenen Zuhause. Das birgt allerdings auch einige Herausforderungen. Mit dem AOK-Online-Programm „Gesund im Homeoffice“ will die AOK Unternehmen und Beschäftigte dabei unterstützen, hier gesund, motiviert und in Kontakt mit dem Team zu bleiben. Die Teilnehmenden erhalten Informationen, auf was sie im Homeoffice achten sollten und auch konkrete Tipps, wie gute Zusammenarbeit auch virtuell möglich ist.

Text: erklärt Patricia Lück, Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband. Das Programm besteht aus fünf Modulen, die jeweils in etwa 20 Minuten bearbeitet werden können.

Patricia Lück:

Es geht zunächst um das Thema Selbstmanagement – also wie man sich zu Hause gut organisieren kann. Dazu gehören zum Beispiel Strategien für den Start am Morgen, sowie Tipps für unterbrechungsfreies Arbeiten, für Pausen und den Abschluss des Arbeitstages. In einem weiteren Schwerpunkt geht es um die Koordination und die Zusammenarbeit virtueller Teams. Und auch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird dort bearbeitet. Da geht es beispielsweise darum, wie man im familiären Umfeld störungsfrei arbeiten kann, aber dennoch Zeit miteinander verbringen kann. Und auch der Arbeitsplatz muss ja eingerichtet sein, damit Rücken und Gesundheit nicht belastet werden. Da geben wir hilfreiche Anleitungen für einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz, aber auch wie man ihn gesund nutzt.

Text: Auch Führungskräfte werden mit dem Programm unterstützt. Lück erklärt, wie das funktioniert.

Patricia Lück:

In einem Modul geht es um die Rolle der Führungskräfte als Vernetzer. Sie werden in den Kernkompetenzen des Führens auf Distanz geschult und hier bekommen sie Tipps wie man sein Team sprichwörtlich nicht aus den Augen verliert. Ziel ist es, vertrauensvoll und wertschätzend miteinander in Kontakt zu bleiben.

Text: Die Unterlagen kann man sich herunterladen und jederzeit im Alltag nutzen. Weitere Informationen gibt es im Internet auf aok-homeoffice.de