

STRESS IM HOMEOFFICE?

(SO HELFEN SIE IHREN
MITARBEITERN) >>>>



Das ist Jan

Finanzleiter



“Es ist schwer, Arbeit und Privatleben unter einen Hut zu bringen, wenn man daheim zwei Kinder hat”

Jan musste sich daran gewöhnen, von zu Hause aus zu arbeiten, während seine Kleinkinder Aufmerksamkeit verlangen. Er arbeitet gerne im Homeoffice, ist es aber nicht gewohnt, seinen eigenen Zeitplan zu erstellen. Für Mitarbeiter wie Jan ist es eine Herausforderung, Arbeit und Privatleben zu trennen. Als Folge davon können Symptome eines Burnout auftreten.

WIE KÖNNEN SIE JAN UNTERSTÜTZEN?

- ✓ Hören Sie sich seine Bedenken an und **bieten Sie flexible Lösungen an.**
- ✓ **Bieten Sie Meditationskurse an.** Eine Viertelstunde am Tag macht schon einen Unterschied!
- ✓ **Bieten Sie Jan flexible Arbeitszeiten,** durch die er Zeit mit seinen Kindern verbringen kann.
- ✓ Machen Sie es zu einer unternehmensweiten Regel für Ihre Mitarbeiter, **den 8-Stunden-Arbeitstag nicht zu überschreiten.**



Das Ist Peter

Marketingspezialist



“Ich fühle mich isoliert und habe keine Lust mehr, von daheim zu arbeiten. Die Kommunikation mit meinem Team ist schleppend und unklar.”

Peter hat vor sechs Monaten angefangen, von zu Hause aus zu arbeiten. Er lebt allein und fühlt sich oft einsam, unmotiviert und unproduktiv. 20% der Remote-Arbeiter haben mit Problemen wie diesen zu tun. Sie finden es schwierig, mit ihren Kollegen in Verbindung zu bleiben, was ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

WIE KÖNNEN SIE PETER UNTERSTÜTZEN?

- ✓ Richten Sie einen Slack-Kanal oder ein Message Board ein, damit Teamkollegen **sich über ihre Schwierigkeiten und Produktivitätstipps austauschen können.**
- ✓ **Schlagen Sie ihm vor einen Cardio-Kurs zu besuchen**, um seine Endorphine in Schwung zu bringen und seine Motivation zu steigern.
- ✓ Organisieren Sie wöchentlich **virtuelle Coffee Meetings.**



Das Ist **Katrin**

Front-End-Entwicklerin

“In letzter Zeit konnte ich nicht viel Sport treiben und aktuell habe ich Angst, zu meinen Kursen ins Studio zu gehen.”

Katrin ist früher jeden Tag nach der Arbeit ins Fitnessstudio gegangen. Doch während die Studios geschlossen waren, fiel es ihr schwer, sich für die Arbeit zu motivieren und am Ball zu bleiben. Die Fitnesskurse finden inzwischen wieder statt, doch Katrin hat Angst vor einer möglichen Infektion und geht deshalb nicht zurück ins Studio. Sie hat das Gefühl, dass sie mit niemandem über ihre Herausforderungen sprechen kann.

WIE KÖNNEN SIE KATRIN UNTERSTÜTZEN?

- ✓ Unterstützen Sie sie dabei, wieder Sport zu treiben, indem Sie ihr anbieten, dem **#SafeSportsClub** beizutreten.
- ✓ Stellen Sie eine **Gruppe zusammen, in der sich Mitarbeiter**, die wie Katrin aktiv bleiben wollen, austauschen und ihre Probleme diskutieren können.
- ✓ Bieten Sie an, die Kosten für Fitnessgeräte und Gewichte zu übernehmen, die Katrin eventuell für ein Workout zu Hause braucht.



Das Ist **Gabriela**

Tech Recruiterin



“Die Situation zehrt an meiner Produktivität und ich habe keine Ahnung, was auf mich zukommt.”

Gabriela hat die Arbeit im Büro und den Austausch mit Kollegen immer geliebt. Hause fällt es ihr schwer, sich selbst zu motivieren und ihre Produktivität hat drastisch abgenommen. Sie hat Angst vor einer zweiten Infektionswelle und anstatt sich auf die Arbeit zu konzentrieren, verfolgt sie sorgenvoll die Nachrichten.

WIE KÖNNEN SIE GABRIELA HELFEN?

- ✓ Führen Sie regelmäßig Einzelgespräche mit allen Mitarbeitern um heraus zu finden, was ihnen im Kopf herumspukt.
- ✓ Geben Sie Mitarbeitern die Gelegenheit, offen über ihre Sorgen zu sprechen und ihre Unsicherheiten gemeinsam zu bewältigen.
- ✓ Ermutigen Sie Gabriela dazu, an **Meditations**-Kursen teilzunehmen.



Das Ist **Marie**

Projektmanagerin

“Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit nicht mehr wertgeschätzt wird.”



Marie ist eine Top-Performerin. Sie ist es gewohnt, dass ihre Arbeit gelobt wird. Seit sie von zu Hause arbeitet, hat sie weniger Kontakt mit ihren Vorgesetzten, weil das Management derzeit alle Zeit und Ressourcen in die Bewältigung der aktuellen Herausforderungen steckt. Marie fühlt sich nicht mehr wertgeschätzt und erwägt inzwischen auch einen Arbeitgeberwechsel.

WIE KÖNNEN SIE MARIE UNTERSTÜTZEN?

- ✓ **Melden Sie sich regelmäßig** bei Mitarbeitern wie Maria. Bieten Sie ihnen Feedback zu ihrer Arbeit und loben Sie sie.
- ✓ **Zeigen Sie Dankbarkeit.** Stellen Sie jeden Tag eines Ihrer Teammitglieder in den sozialen Medien vor, weisen Sie spezielle Projekte zu oder lassen Sie sie ihre Gedanken in einem Blog-Beitrag teilen.
- ✓ Führen Sie ein Bonus-Programm ein, das auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter eingeht. Zeigen Sie Marie und ihren Kollegen, **wie wichtig Ihnen ihre Gesundheit** ist! Das kann eine große Wirkung haben.



ZUM VOLLSTÄNDIGEN ARTIKEL



urbansportsclub.com