



Sich etwas Gutes tun

An sich glauben

Psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice

Arbeit im Homeoffice ist dann erfolgreich, wenn man strukturiert und fokussiert vorgeht. Setzen Sie sich Zeitpläne und Tagesziele und arbeiten diese anhand einer Prioritätenliste ab. Machen Sie Pausen zwischen Arbeits- und Freizeit. Halten Sie Ihren gewohnten Tagesrhythmus mit Ernährung, Schlaf und Bewegung bei.

Weitere Informationen:

www.gesundheit.lu.ch/betriebe

www.gesundheit.lu.ch/psyche

Hintergrundinformation:

10 Schritte für psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice

Viele Erwerbstätige sind im Moment gezwungen, von Zuhause aus zu arbeiten. Homeoffice ist für viele neu und selbst für erfahrene Personen in diesem Ausmass noch nie dagewesen. Die aktuelle Situation kann belastend und herausfordernd sein. Umso wichtiger ist es, ein Augenmerk auf die psychische Gesundheit bei der Arbeit zu legen und sich etwas Gutes zu tun. Die 10 Schritte zur psychischen Gesundheit, adaptiert für die Arbeitswelt in den eigenen vier Wänden, geben Tipps, wie Sie etwas für Ihre psychische Gesundheit tun können, um Ihr Wohlbefinden, Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit zu stärken.

Die Anregungen der «10 Schritte für psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice» können einfach in den Arbeitsalltag eingebaut werden. Sie sollen dazu beitragen, psychisch gesund zu bleiben.

Abobestellung:

gesundheit@lu.ch