



## Homeoffice-Check

Anbieter: GiB GmbH

Das Arbeiten im Homeoffice hat sich für viele Menschen zum festen Bestandteil des Berufslebens entwickelt. Hierbei ergeben sich neue Arbeitsbedingungen, die sowohl gesundheitsförderliche als auch -belastende Elemente mit sich bringen können. Beim Homeoffice-Check wird ermittelt, welche Bedingungen individuell vorherrschen, wie sich diese auswirken können und welche persönlichen Möglichkeiten bestehen, um mit einfachen Mitteln und sofort umsetzbaren Strategien eine Optimierung der häuslichen Arbeitsbedingungen und Verhaltensweisen zu erzielen.

**Themenfeld:** Bewegungsausgleich und Ergonomie

**Präventionsprinzip:** Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

### Spezifische Ziele

Analyse wesentlicher Bedingungen und Verhaltensweisen im Homeoffice. Erkennen und nutzen individueller Verbesserungspotentiale zur nachhaltigen Gesundheitsförderung unter speziellen Gegebenheiten im Homeoffice.

### Inhalte

- Auswahl und Kennzeichnung typischer Bedingungen und Verhaltensweisen im Arbeitsumfeld Homeoffice anhand von Icons und Symbolen
- Visualisierte Darstellung und Auswertung hinsichtlich gesundheitsförderlicher bzw. -gefährdender Auswirkungen der individuellen Arbeitsweisen und -bedingungen
- Individuelle Beratung und Motivierung zur Umsetzung gezielter Maßnahmen
- Ergebnisse digital verfügbar

### Ablauf

Beim Homeoffice-Check werden wesentliche Bedingungen und Verhaltensweisen innerhalb des persönlichen Arbeitsumfelds auf visualisierte Weise erfasst. Hierzu werden die jeweils zutreffenden Symbole innerhalb einer virtuellen Arbeitsumgebung ausgewählt. Die Analyse umfasst sowohl ergonomische als auch verhaltensbezogene Faktoren.

## Ergebnisse

Mit der Auswertung erhalten die Teilnehmenden eine Übersicht zu den relevanten Aspekten, die entscheidend für die Gesunderhaltung unter den speziellen Gegebenheiten im Homeoffice sind. Die visuell veranschaulichte Analyse stellt auch die Grundlage für die individuelle Beratung mit den Gesundheitscoaches dar, die darauf abzielt, mit einfachen und möglichst unmittelbar umsetzbaren Maßnahmen und Aktivitäten eine nachhaltige Förderung der Gesundheit im Homeoffice zu bewirken.

## Spezielle Hinweise zur Durchführung

Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz im Unternehmen

### 1:1-Gesundheitsmodul (Online)

- Dauer: 30 Minuten pro Person
- Einzeltermin

#### Technische Voraussetzungen

- PC/Notebook mit Internetzugang  
(Mikrofon und Kamera)
- Microsoft Edge oder Google Chrome
- Teilnahme über Microsoft Teams  
(Die Teilnahme ist ohne Download direkt über den Browser möglich.)
- Terminvergabe online

### 1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 20 Minuten pro Person
- Einzeltermin

#### Voraussetzungen

- Platzbedarf  $\geq 6 \text{ m}^2$   
(Tisch und 2 Stühle bereitstellen)
- Stromanschluss (230 V)