

Bilddokumentation des Arbeitszirkels vom 27. November 2019





Weg zur Arbeit (teilweise) zu Fuß zurücklegen

- Sport am Morgen
- Tee kochen
- Keine Mails vor Arbeitsbeginn
- Rituale / Anker
- Morgenrunde

START



Mittagspause

- Ortswechsel (Mensa, Kantine, spazieren gehen)
- eigene Anker (z.B. Duftanker, Hände "Start" waschen, Bilder)
- eigene Ruhe (Ohren & Augen zu, Zmind)
- Rituale (Smartphone an, aktive Bewegung)
- Essen & Trinken (gesund und Lecker, Obst, Gemüse, Tee)
- eigene Anker (Hände waschen, ganz individuell "Stop")

- Spaziengang
- Workout
- Feedbackrunde
- Arbeitsplatz aufräumen
- Was habe ich alles geschafft.
- Liste für den nächsten Tag
- Auf etwas freuen

FEIERABEND

Christian Fuhrken,
Dr. Mark Hübers und
Sebastian Zimmermann
Büdelndorf | 27.11.2019



#whatsnext – GESUND ARBEITEN IN DER DIGITALEN ARBEITSWELT

Eine Studie des IFBG in Kooperation mit:

personalmagazin
ANBIETER BESTE UND DICHTEREN





