



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Gesund in die Arbeit der Zukunft

Mit Veränderungen gut umgehen zu können, wird – wie aus aktuellem Anlass zu spüren ist – in Zukunft immer wichtiger. Nutzen Sie die Chancen der modernen Arbeit und verhindern Sie gesundheitliche Probleme, bevor sie entstehen.

► **Planvoll und strukturiert**

Voller Wochenplan? Gehen Sie schrittweise vor, das Wichtigste zuerst. Geben Sie dem konzentrierten Bearbeiten jeder Aufgabe eigenständigen Raum. Insbesondere bei mobiler Arbeit sind klare Absprachen zu Erreichbarkeiten sowie eine gute Planung wichtig.

► **Bewegt sitzen**

Verspannungen im Nacken entstehen durch starre Sitzhaltungen. Wechseln Sie regelmäßig die Positionen. Bewegen Sie Schultern, Kopf und Nacken durch sanftes Kreisen und Dehnen.

► **Entspannung für die Augen**

Halten Sie genügend Abstand zum Bildschirm (ca. 50 bis 70 cm). Schauen Sie zwischendurch kurz aus dem Fenster oder fokussieren Sie einen Punkt in der Ferne. Gähnen und blinzeln Sie ab und zu.

► **Extra-Tipp: Die Webinare der Bosch BKK**

Di., 31.3.2020, 19:00-19:45 Uhr:

„Alles bleibt anders...Gelassen und souverän mit Veränderungen umgehen“

Do., 16.4.2020, 19:00-19:45 Uhr:

„Home office – Wie gesunde mobile Arbeit gelingt“

Hier können Sie sich direkt und gratis anmelden:

<https://bosch.bkk-fokussiert.de/webinare/>



© iStock.com/Tommel

fokussiert



© iStock.com/PeopleImages

Mehr über die neue Kampagne „fokussiert“ unter: www.Bosch-BKK.de/fokussiert