

Ëmmer méi Leit schaffe vun doheem aus.  
Ass dat eng gesond an ekologesch Léisung?  
Dat hänkt dervun of wéi ee sech uleet!



## Fir meng Gesondheet

Mäin idealen

# Home Office

### Austausch mat de Kollegen

Am Kalenner aplanen!

Sech net  
leng fillen

Sech der eegener Responsabilitéit vis-à-vis vun der Ekipp  
bewosst sinn. Dest stäerkt d' Selbstwäertgefill a motivéiert.

Aarbechtszäit  
bewosst  
andeelen

### Limite setzen

Doheem huet een d'Tendenz méi  
Stonnen ze schaffen, an dat oft  
Owes oder um Weekend.

### Wäertvoll Pausen

Empfehlung: all 90 min.

### Frësch Loft

Regelméisseg opstoen  
a sech beweegen!

Aarbecht a  
Privatliewen  
trennen

### Ofgetrennt Aarbechtsplaz

Wa méiglech an engem separate Raum,  
ouni Oflenkung vu baussen.

## Fir meng Ëmwelt

### Clever lëften!

2-4 mol am Dag mat wäit oppege Fensteren  
an Dieren (am Wanter: 4-10 min).

20 Grad sinn ideal beim Schaffen.

### Paus och fir de PC

Ab 15 min: Schlofmodus.  
Mëttespaus? Net zécken, ganz ausschalten.  
Feierowend: Net vergiessen de Stecker ze zéien!

### Luuchten aus, Dageslicht erlaoossen

Top fir d'Opmierksamkeet an d'Motivatioun  
... an et spuert gläichzäiteg Stroum!



Ëmweltberodung  
Lëtzebuerg a.s.b.l.  
ebl.lu / info@ebl.lu

Partner:



Publizéiert vun:



KlimaPakt



Immer mehr Menschen arbeiten von zu Hause aus. Ist das eine gesunde und ökologische Lösung?

Alles hängt davon ab, wie man sich anlegt!



Mein ideales

# Home Office

## Für meine Gesundheit

Arbeitszeit bewusst einteilen

### Grenzen setzen

Zu Hause neigt man dazu, mehr Stunden zu arbeiten, zudem oft abends oder am Wochenende.

### Wertvolle Pausen

Empfehlung: alle 90 min.

### Frische Luft

Regelmäßig aufstehen und sich bewegen!

### Austausch mit den Kollegen

Im Terminplan eintragen!

Sich nicht alleine fühlen

Sich der eigenen Verantwortung gegenüber seinem Team bewusst sein. Dies stärkt das Selbstwertgefühl und motiviert.

Arbeit und Privatleben trennen

### Abgetrennter Arbeitsplatz

Wenn möglich, in einem separaten Zimmer, ohne Ablenkung von außen.

## Für meine Umwelt

### Clever lüften!

2-4 mal am Tag mit weit geöffneten Fenstern und Türen (im Winter: 4-10 min).

20 Grad sind ideal zum Arbeiten.

### Lampen aus, Tageslicht hereinlassen

Top für die Aufmerksamkeit und die Motivation ... und spart gleichzeitig Strom!

### Pause auch für den PC

Ab 15 min: Schlafmodus.  
Mittagspause? Nicht zögern ganz auszuschalten.  
Feierabend: Stecker ziehen nicht vergessen!



De plus en plus de personnes travaillent à domicile. Est-ce une solution saine et écologique?

Cela dépend de la façon dont on s'y prend!



# Mon home office idéal

## Echanges avec les collègues

A planifier dans le calendrier!

Ne pas s'isoler

Être conscient de sa propre responsabilité envers son équipe. Cela renforce l'estime de soi et la motivation personnelle.

Organiser le temps de travail

## Fixer des limites

A domicile, on a tendance à travailler plus d'heures, notamment en soirée et le w-e.

## Pauses précieuses

Recommandation: toutes les 90 min.

## Prendre l'air

Se lever et bouger à intervalles réguliers!

Concilier travail et vie privée

## Espace de travail défini

Si possible dans une pièce séparée, sans distraction venant de l'extérieur.

## Pour l'environnement

### Aérer de manière futée!

2-4 fois par jour avec la fenêtre et la porte grandes ouvertes (en hiver: 4-10 min).

20 degrés = T°C idéale pour travailler.

### S'éclairer avec la lumière du soleil

C'est super pour l'attention et la motivation, tout en économisant de l'électricité!

### Pause aussi pour l'ordi

A partir de 15 min: Mode veille.  
Pause de midi? Ne pas hésiter à l'éteindre.  
Fin de journée: Penser à débrancher l'ordinateur!



Cada vez mais pessoas trabalham em casa.  
Será uma solução saudável e ecológica?

Depende de como você se organiza!



# Meu home office

ideal

## Para a minha saúde

Organizar  
o tempo de  
trabalho

### Estabelecer limites

Em casa, tendemos a trabalhar mais horas, especialmente à noite e nos fins de semana.

### Pausas valiosas

Recomendação:  
a cada 90 minutos.

### Apanhar ar fresco

Levantar-se e mover-se regularmente!

### Comunicação com colegas

Planejar reuniões na agenda!

Não se  
isolar

Estar consciente da sua própria responsabilidade perante a sua equipa. Fortalece a autoestima e a motivação pessoal.

Conciliar  
trabalho e  
vida privada

### Espaço de trabalho definido

Se possível numa sala separada, sem distração de fora.

## Para o meio ambiente

### Arejar de forma inteligente!

2-4 vezes ao dia com a janela e a porta bem abertas (no inverno: 4-10 min).

20 graus = T°C ideal para trabalhar.

### Iluminar o escritório com luz solar

É ótimo para a atenção e a motivação, enquanto economiza eletricidade!

### Pausa também para o PC

A partir de 15 min: Modo de espera.  
Pausa do almoço? Não hesitar em desligá-lo.  
Fim do dia: Lembrar-se de desligar o computador!

