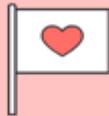


CORONA TRIFFT HEIMARBEIT

AUF WAS KANN ICH ACHTEN?



Tagesplan erstellen - Struktur schaffen

Arbeits- und Pausenzeiten festlegen
(diese auch einhalten)

Kein schlechtes Gewissen bei Freizeit

Sich selbst nicht unter Druck setzen

*Wir haben keine Ausgangssperre!
Ab an die frische Luft!*



Technik, die begeistert

Mobiltelefon mit
WhatsApp, Facetime ...

E-Mails

Das gute, alte Festnetz-Telefon



Soziale Kontakte pflegen

Kaffeepause, Business-Lunch -
... auch online gemeinsam

Sich mit Kolleg*innen am Telefon
verabreden

Online-Plattformen nutzen auch für
Video-Kontakte

Sich auch in einer Gruppe online
treffen

*Online und am Telefon ist keine
Distanz nötig!*



Online- Plattformen

www.zoom.us

www.jitsi.org

www.meebl.de

www.skype.de

www.webex.com

www.hangouts.google.com



Achtet auf Euch und Eure Lieben

Gehöre ich oder jemand aus meiner Familie zu einer
Risikogruppe?

Nehmt das bitte ernst!