

Stadtverwaltung Rheinfelden (Baden)
Kirchplatz 2
79618 Rheinfelden (Baden)
Personalabteilung
Jörg Höferlin
Tel. 07623 95-240
j.hoeflerlin@rheinfelden-baden.de

Wir sind Rheinfelden.

www.rheinfelden.de

Foto: Titel: publicdomainpictures_pixabay, hinten: succo_pixabay



Rheinfelden 
Baden

Tipps für Ihre
Gesundheit
am Arbeitsplatz

Verbessern Sie Ihre **Gesundheit** durch folgende **Tipps**:

Ernährung

- Genug Trinken! Stellen Sie Wasser oder ungesüßten Tee griffbereit. Die empfohlene Tagesmenge beträgt mindestens 1,5 Liter am Tag.
- Zwischendurch ein gesunder Snack und ein gesundes Mittagessen sorgen für neue Energie.



Pause | Freizeitgestaltung

- Den Kopf frei bekommen. In der Mittagspause ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft.
- Freizeitaktivitäten erleichtern das Abschalten von der Arbeit. (Sport, Malen, ...)



Motivation | Produktivität

- Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck. Setzen Sie Prioritäten und planen Sie genügend Zeit zwischen Terminen ein.
- Wer sich klare Ziele setzt, weiß, was er zu tun hat.
- Realistische Ziele erhöhen die Motivation und die wiederum steigert die Produktivität.



Haltung | Bewegung

- Eine entspannte Haltung am Arbeitsplatz einnehmen: Ober- und Unterarme genauso wie Ober- und Unterschenkel sind im rechten Winkel zueinander.
- Beim Telefonieren können Sie stehen!
- Halten Sie persönliche Absprachen, statt diese per Mail und Telefon zu treffen.
- Wer rastet, der rostet... steigen Sie Treppen, statt den Aufzug zu benutzen!



Arbeitsplatzgestaltung

- Das gesündeste Licht ist Tageslicht.
- Die Raumtemperatur sollte angenehm sein. Zwischendurch lüften nicht vergessen!
Die Temperaturempfehlung für Büroräume beträgt zwischen 21°C und 22°C.
- Versuchen Sie bei der Aufgabenerledigung Abwechslung zu erzielen. Das sorgt für eine erhöhte Konzentration.
- Gönnen Sie sich nach spätestens 90 Minuten eine kleine Pause.

