

Jolanta Kalla



BGM Beraterin und  
Personal Trainerin

Name

# FRAGEBOGEN zu Ergonomie im Homeoffice

## FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM HOMEOFFICE

- Wo sehen Sie aktuell für sich die größten Herausforderungen beim „Mobilen Arbeiten“, in Bezug auf die ERGONOMISCHEN BEDINGUNGEN?
- 
- 

- Bewegen Sie sich ausreichend

10.000 Schritte und mehr

5.000-10.000 Schritte

Unter 5.000 Schritte

Weiss ich nicht, aber ich schätze:  genug, nicht genug

# FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM HOMEOFFICE

- Haben Sie einen Schreibtisch?

Ja

Nein (andere Möbel, wie Küchentisch, Sofatisch, etc.):

---

- Haben Sie einen höhenverstellbaren Stuhl?

Ja

Nein (Ihre Sitzgelegenheit)?

---

# FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM HOMEOFFICE

- Wie nutzen Sie Ihren Laptop
- Mit externer Maus

- Ja
- Nein

- Mit externen Tastatur

- Ja
- Nein

- Mit externem Bildschirm

- Ja
- Nein

# FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM HOMEOFFICE

- Leiden Sie unter Verspannungen?

Nacken

Rücken

Schulter

- Führen die Verspannungen zu:

Kopfschmerzen

Verhärteter Muskulatur

Eingeschränkter Beweglichkeit

Schmerzen\_\_\_\_\_

# FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM HOMEOFFICE

- Wie viele Pausen integrieren Sie aktuell in Ihren Arbeitsalltag?
- 

- Wie lange gestalten Sie diese Pausen im Durchschnitt?
- 

- Verbringen Sie die Pausen in Bewegung oder im Sitzen?

Aktiv

Im Sitzen

# FRAGEBOGEN ZU ERGONOMIE IM HOMEOFFICE

- Welche VORTEILE erleben Sie im „Mobilen Arbeiten,, in Bezug auf Ihre....

Leistungsfähigkeit

---

Work-Life-Balance

---

- Welche HERAUSFORDERUNGEN erleben Sie im „Mobilen Arbeiten,, in Bezug auf

Leistungsfähigkeit

---

Work-Life-Balance

---

**Jolanta Kalla**



**BGM Beraterin und  
Personal Trainerin**

**Meine Kontaktdaten:**

**Jolanta Kalla**

**Telefonnummer: 017664988533**

**Email: [kallajo@freente.de](mailto:kallajo@freente.de)**

**Homepage: <https://www.kalla-personal-training.de>**

