

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

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

