

Mobiles Arbeiten und Desk-Sharing. Damit unterwegs und im Büro alles passt!

Der fest eingerichtete und ausgestattete Arbeitsplatz im Büro, den man jeden Tag nutzt, ist für viele Vergangenheit. Notebook, Handy, arbeiten bei Kunden, zu Hause oder unterwegs – das ist die Realität heute.

Den Arbeitsplatz im eigenen Unternehmen sucht man sich jedes Mal neu, wenn man gerade dort ist. Desk-Sharing nennt sich dieses Phänomen, mit dem Büroflächen und Ausstattung gespart werden.



Foto: denny24, Fotolia

Mehr persönliche Freiheit ...

In der mobilen Arbeit sehen die Beschäftigten viele Vorteile:

- Familie und Beruf lassen sich besser miteinander vereinbaren
- selbstbestimmte Zeiteinteilung
- abwechslungsreiche Tätigkeiten
- neue soziale Kontakte.

... aber auch die Risiken steigen

Die Vorteile lassen sich nur erhalten, wenn die mobile Arbeit wirklich optimal organisiert und gestaltet ist. Denn sonst kommt es zu zahlreichen und sehr unterschiedlichen Beschwerden, die letztlich jeden Vorteil überwiegen.

Sowohl psychische Faktoren wie

- die ständige Erreichbarkeit
- das Arbeiten an ständig wechselnden Orten
- die ausufernden Arbeitszeiten
- die kaum effizient umsetzbaren Leistungsziele in der tariflichen Arbeitszeit
- der Arbeitsdruck
- die Einzelarbeit ohne Hilfe oder Rat von Kolleginnen und Kollegen

als auch körperliche Beschwerden wie

- Nacken- und Rückenprobleme wegen ungünstigen und unergonomischen Arbeitsbedingungen
 - Überanstrengung der Augen
 - Konzentrationsmangel wegen lauter Umgebung
- werden von den mobil Arbeitenden beklagt.

Leistungsfähig, gesund und entspannt bei der mobilen Arbeit

Das ist möglich. Es bedarf allerdings einer ganzen Reihe von äußeren Faktoren. Sie sind Voraussetzung dafür, dass Sie alle Vorteile der mobilen Arbeit voll nutzen können und zugleich rundum gesund bleiben – an Körper, Geist und Seele.

Für die Arbeit unterwegs ist nötig:

Qualitativ hochwertige EDV- und Telekommunikationsgeräte. Sie sollten leistungsfähig, strahlungsarm, leichtgewichtig, kompatibel und ergonomisch sein. Mit Headset und Freisprecheinrichtung im Auto für das Handy bleiben die Hände frei. Externe Tastatur und Maus für das Notebook erlauben auch unterwegs – wenn möglich – eine entspanntere Bildschirmarbeit.

Mit Rollkoffer oder Rucksack lässt sich die Ausrüstung am einfachsten transportieren.

Gute Ausstattung des Fahrzeugs. Mit ergonomisch geformten und gut gefederten Sitzen, Klimaanlage, Stand- und Sitzheizung und einem geräuschem Innenraum kommen Sie entspannt und leistungsfähig an Ihrem Ziel an. Wer im Auto arbeiten muss, braucht eine Aufstellmöglichkeit für das Notebook.

Optimale Organisation der Arbeitsabläufe. Realistische Leistungs- bzw. Zielvorgaben und eine gute Zeitplanung mit genügend Pufferzeiten gewährleisten, dass die Aufgaben ohne Zeit- und Leistungsdruck erledigt werden

können. Mit Kolleginnen und Kollegen Kontakt halten zu können sowie ein gutes Back Office erleichtern die Arbeit unterwegs zusätzlich. Nutzen Sie zudem die Möglichkeit, regelmäßig an internen Besprechungen teilzunehmen und an Entscheidungsprozessen mitzuwirken. So bleiben Sie am Ball und im Team.

Gute Qualifikation. Fachlich gesehen ist sie unverzichtbar. Aber auch bei Themen wie Zeit- und Selbstmanagement sowie Stressbewältigungs- und Gesundheitskompetenz sollten Sie sich auskennen bzw. fortbilden. Gerade die Arbeit unterwegs erfordert viel Selbstorganisation und Selbstdisziplin, um den Arbeitsalltag so zu gestalten, dass Sie entspannt und gesund bleiben.



Foto: helle, Fotolia

Der Desk-Sharing-Arbeitsplatz

Auch im eigenen Unternehmen sollten Sie einen guten Arbeitsplatz haben, selbst wenn es nur ab und zu der Ihre ist.

Das macht einen guten Desk-Sharing-Arbeitsplatz aus:

- höhenverstellbarer Tisch
- individuell einstellbarer Arbeitsstuhl
- Dockingstation für das Notebook mit großem Bildschirm, normaler Tastatur und Maus
- Rollcontainer oder Caddy für die persönlichen Arbeitsunterlagen.



Foto: PhotoDisc

Das können Sie selbst tun

- realistische Zeitplanung
- störungsfreie Zeiten für konzentriertes Arbeiten einplanen
- Pausen einhalten, möglichst ohne Störungen
- bei längerer Arbeit mit dem Notebook externe Tastatur und Maus nutzen
- ICEs benutzen, sie bieten guten Komfort für die Arbeit am Notebook
- bei der Arbeit in Zug oder Auto so ergonomisch wie möglich arbeiten: häufige Haltungswechsel, viele Pausen für Bewegung, Sonnenschutz, keine gestalterisch aufwändigen Aufgaben – also lieber lesen als tippen
- die Ausrüstung rückschonend tragen mit Rucksack oder Rollkoffer
- Feierabend und Wochenenden so weit wie möglich einhalten.

Komfort am Arbeitsplatz ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter!

Wir informieren Sie aktuell:
www.igmetall.de/gutebueroarbeit

Sprechen Sie uns an!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Wir kümmern uns, wenn Sie Informationen zum ergonomischen Arbeiten unterwegs und zu den neuesten technischen Standards für die mobile Arbeit brauchen.

Wir unterstützen Sie bei Verbesserungsmaßnahmen, damit Sie einen gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz bekommen.

Der Betriebsrat weiß, was sinnvoll und machbar ist. Er kennt die gesetzlichen Vorgaben und die richtigen Fachleute, die bei Bedarf unterstützen können.

Der Betriebsrat hat Mitbestimmungsrechte und kann Veränderungsprozesse anstoßen.

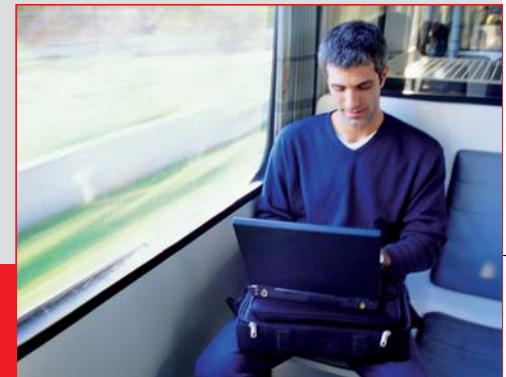
Mitglied der IG Metall werden:

Das lohnt sich. Durch die Tarifierhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist. Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.

Beitrittsformulare gibt es beim Betriebsrat oder direkt online: www.igmetall.de/beitreten.

20289-31612

GEMEINSAM FÜR EIN
GUTES LEBEN



Mobiles Arbeiten und Desk-Sharing

**Damit unterwegs und im Büro
alles passt!**

