

TheActiveWorkPlace[®] Laufbandschreibtisch

Tipps für Unternehmer: Schaffen Sie Ihren Mitarbeitern Raum für Bewegung

Ein Unternehmen, das wettbewerbsfähig bleiben will, braucht nicht nur gut ausgebildete, sondern auch gesunde und motivierte Mitarbeiter. Jeder Mitarbeiter trägt wesentlich zum Unternehmenserfolg bei. Oft sind es weniger die monetären Dinge, die motivieren, sondern ein besonderes Angebot, welches wirklich nah an den Bedürfnissen ist. So bietet zum Beispiel das Integrieren von Bewegung in die tägliche Arbeitsumgebung zahlreiche Vorteile für Mitarbeiter und Unternehmen: Gesundere Mitarbeiter, weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten sowie eine höhere Produktivität! Der Aufwand und die Investitionen sind gering, der Effekt dagegen enorm. Denn Bewegung fördert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Laut Dr. Christine Graf vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Sporthochschule Köln wird dadurch „die Hirnregion aktiviert, die für das Denken verantwortlich ist“*.

„ActivePlace“ - Rückzug für Bewegung

Ein freier Raum oder eine freie Ecke findet sich in fast jedem Unternehmen. Bieten Sie Ihrer Mannschaft eine aktive Rückzugsmöglichkeit nach Bedarf. An diesem „ActivePlace“ befindet sich ein Laufbandschreibtisch, welches im Zeitalter der Laptoparbeit und anderen mobilen Endgeräten den Mitarbeitern ermöglicht, abwechselnd das Bewegungsangebot zu nutzen, ohne die eigene Arbeit zu vernachlässigen. Z. B. für längere Telefonate, die ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern.

WEETING™ - Aktives Meeting in Kleingruppen

Besprechungen in kleiner Runde, die nicht länger als 30-45 Minuten dauern, können leicht in eine noch effektivere aktive Zeit verwandelt werden. Stellen Sie in einem „WEETING™-Raum“ 3-5 ActiveOffice Laufbänder bzw. Laufbandschreibtische halbkreisförmig so auf, dass sowohl ein Moderator als auch weitere Kommunikationsteilnehmer gut zu sehen und zu hören sind. Die Kommunikation findet beim Gehen statt, das Gehirn wird besser durchblutet.

Active Sitting - Meeting in größeren Gruppen

Statten Sie den Konferenzraum mit Sitzbällen aus (z.B. WellnessBall™ oder VLUV). Alle Teilnehmer nehmen so automatisch während der Kommunikation eine aufrechte und gesunde Körperhaltung ein und die Aufmerksamkeit der Gruppe ist dem Sprecher garantiert.

Active Sitting - Sitzhaltung regelmäßig ändern

Halten Sie in einem bestimmten Raum oder an einem bestimmten Platz eine kleine Anzahl Active Sitting Bälle (z.B. WellnessBall™ oder VLUV) bereit, die Ihre Mitarbeiter für eine bestimmte Zeit abwechselnd und alternativ zu ihren Bürosstühlen „besitzen“ können.

(*Quelle: bleib gesund /AOK NordWest, Ausgabe 2-2015, S. 9)