

Wohlbefinden am Arbeitsplatz

EPDS



Mobilität versus menschliche Gewohnheiten

Unified Communications-Technologien haben die Unternehmenslandschaft verändert und erleichtern die weltweite Kommunikation auf eine Weise, wie sie vor wenigen Jahren noch unvorstellbar gewesen wäre. Mitarbeiter im Home-Office haben nun einen stabilen, nahtlosen Zugang zu ihrer Unternehmenszentrale, so dass Unternehmen unabhängig vom Aufenthaltsort ihrer Mitarbeiter Geschäfte abwickeln können.

Mobilitätsfähige Technologien sind ein Beispiel dafür, wie bisherige Kommunikationspraktiken durch effektivere und effizientere Lösungen ersetzt werden können. Die Freiheit, die diese Technologien bieten, kann einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter haben, sowohl in Form von mehr Bewegung als auch in Form eines besseren Bewusstseins für die richtige Ergonomie.



Gesundheitsrisiken durch sitzende Tätigkeiten

Neuere Studien, die sich mit dem Wohlbefinden von Mitarbeitern befasst haben, haben zahlreiche schwerwiegende Gesundheitsprobleme als Konsequenz einer sitzenden Tätigkeit, wie ihn viele Büroumgebungen erfordern, ausgemacht. Sitzen ohne Bewegung über längere Zeiträume kann die inneren Organe zusammendrücken, wodurch der Blutfluss in andere Bereiche des Körpers verringert wird. Erhöhter Blutdruck und Herz-Kreislaufkrankungen sind mögliche Nebenwirkungen einer solchen reduzierten Durchblutung, ganz zu schweigen von einer hyperaktiven Bauchspeicheldrüse und potenzieller Diabetes.

Geringe ergonomische Achtsamkeit kann die Situation zudem noch verschärfen, so dass Rücken- und Nackenschmerzen die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit durch die sitzende Tätigkeit noch verschlimmern. Geräte wie Telefonhörer oder Mobiltelefone führen oft dazu, dass die Mitarbeiter das Telefon zwischen Nacken und Schulter einklemmen, um die Hände für andere Aufgaben frei zu haben. Eine solche schlechte Haltung beim Telefonieren quetscht die Halswirbelsäule, was zu Schmerzen im Nacken, in den Schultern und im Rücken führt, da die Wirbel einem übermäßigen Druck ausgesetzt sind.

Verminderte Durchblutung kann auch zu einem „vernebelten Gehirn“ führen, ein Zustand, der auf einen Mangel an frischem Blut und Sauerstoff im Gehirn zurückzuführen ist. Eine sitzende Tätigkeit kann beim Mitarbeiter verlangsamte Denkfähigkeit zur Folge haben, da das Gehirn nicht so ausreichend versorgt wird, dass das Niveau an schneller Denkfähigkeit erhalten bleibt, das in der heutigen Unternehmenswelt am meisten gefragt ist.



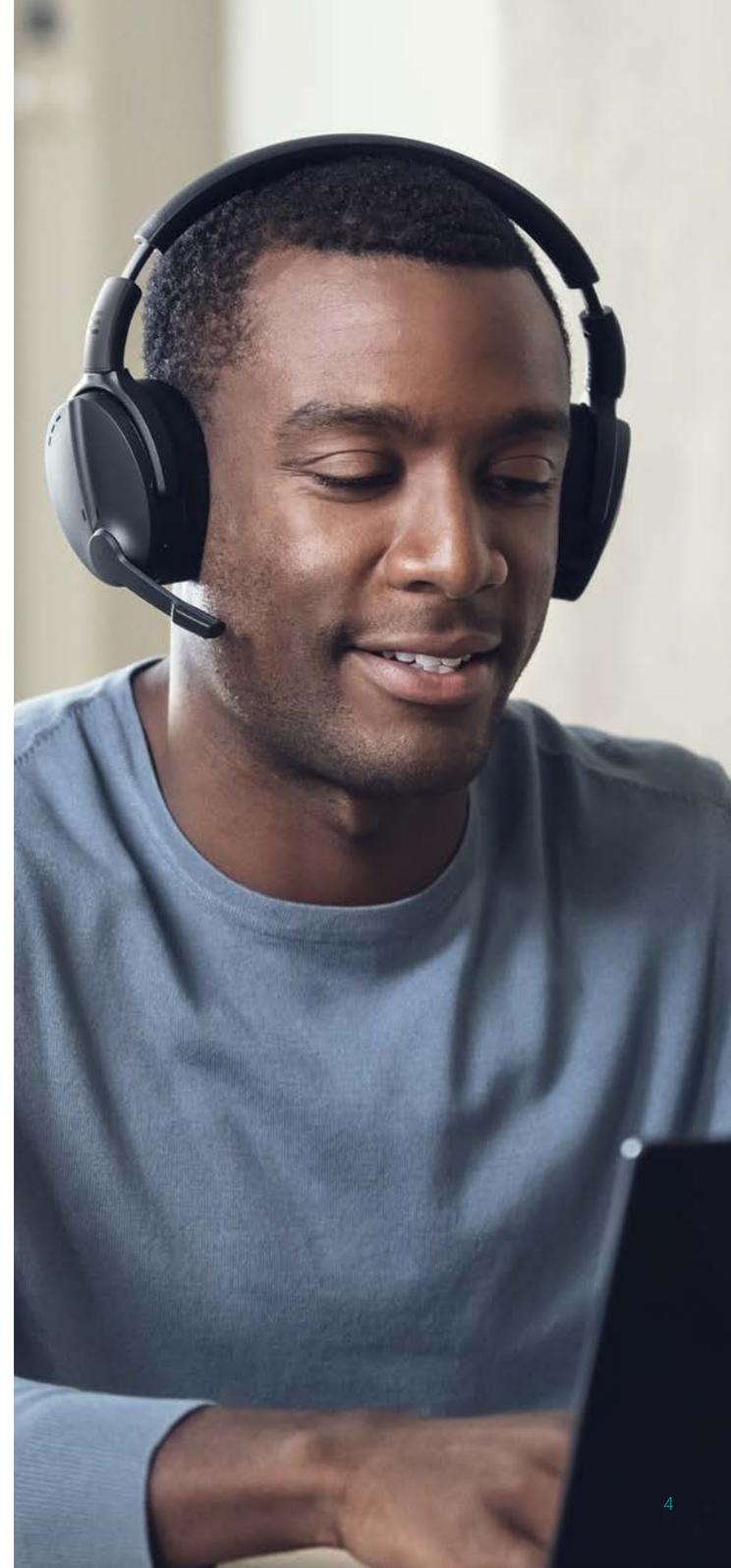
Die Gesundheit der Mitarbeiter bewahren – Mögliche Lösungsvorschläge

Glücklicherweise ist die Aufmerksamkeit für diese gesundheitlichen Herausforderungen der Mitarbeiter gestiegen und veranlasst vorwärts denkende Unternehmen, fortschrittliche Technologien einzuführen und der Gesundheit der Mitarbeiter Beachtung zu schenken. Moderne Kommunikationslösungen, wie kabellose Headsets mit fortschrittlichen, UC-optimierten Fähigkeiten und benutzerfreundlichen Funktionen, spielen eine Schlüsselrolle in dieser Entwicklung zur Stärkung der Mitarbeitergesundheit.

Gleichzeitig kann eine Büroumgebung, in der die Mobilität und Flexibilität der Mitarbeiter gesteigert wird, eine gesündere Balance zwischen der Zeit, die ein Mitarbeiter während eines Arbeitstages im Sitzen und in Bewegung verbringt, erzeugen. So kann z. B. ein nicht „angebundener“ Mitarbeiter zwischen den Abteilungen hin- und herlaufen, kann ggf. sogar Treppen steigen, anstatt einem Kollegen eine E-Mail zu schicken. Diese Mobilität fördert auch nützliche soziale Elemente, erleichtert die persönliche Interaktion und verfestigt die kollegialen Beziehungen, die entstehen, wenn man einem Gesicht einen Namen zuordnen kann. Bei Unternehmen, deren Gesundheitsprogramme diese persönliche Interaktion zwischen Mitarbeitern fördern, hat sich auch eine Verbesserung der Mitarbeiter-Kunden-Beziehung gezeigt – ein unerwarteter Nutzen der vermehrten Geselligkeit.

Einige gesundheitsbewusste Unternehmen gehen bei den Gesundheitsprogrammen für ihre Mitarbeiter noch einen Schritt weiter und erlassen Richtlinien für Spaziergänge oder „stuhllose“ Meetings. Wie der Name vermuten lässt, können die Mitarbeiter während dieser Meetings in den Gängen umherlaufen und dabei gleichzeitig geschäftliche Themen besprechen, oder sie stehen während einer Konferenz oder am Arbeitsplatz anstatt an einem Tisch zu sitzen.

Selbst der Unterschied, ob man in diesen Zeiten steht oder sitzt, kann dafür sorgen, dass das Blut zum Gehirn und im Körper fließt und dadurch die Gesundheit und Produktivität der Mitarbeiter verbessern. Stehpulte, Sitz-/Stehschreibtische und sogar Laufschreibtische erzielen die gleiche Wirkung, und einige von ihnen können sogar mehrere Bildschirme gleichzeitig aufnehmen. In Verbindung mit kabellosen Headsets haben Mitarbeiter, die Zugang zu diesen ergonomischen Lösungen haben, nicht nur ein potentiell verbessertes körperliches Wohlbefinden. Auch das psychische Wohlbefinden, das ganz natürlich aus gesteigerter Produktivität, Arbeitszufriedenheit und Vertrauen in einen Arbeitsplatz resultiert, verbessert sich.



Professionelle kabellose Kommunikationslösungen verbessern das Wohlbefinden der Mitarbeiter

Wie bereits angesprochen, kann ein mobil gestalteter Arbeitsplatz das allgemeine Wohlbefinden eines Mitarbeiters stark verbessern, indem weniger Tätigkeiten im Sitzen ausgeführt und zu körperlicher Bewegung über den ganzen Arbeitstag hinweg ermutigt wird. Außerdem werden persönliche Kontakte am Arbeitsplatz gefördert, so dass sich das psychische Wohlbefinden ebenfalls verbessert. Professionelle kabellose Kommunikationslösungen von heute nutzen mehrere wichtige technische Funktionen, die speziell dafür entworfen wurden, diese weitreichenden Vorteile für Mitarbeiter zu erzeugen.

Das Gefühl der inneren Ruhe, das durch kabellose Headset-Lösungen erzeugt wird, kann im Hinblick auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter nicht hoch genug eingeschätzt werden. Schlechte Tonqualität belastet das Gehirn, indem zusätzliche Energie auf die Verarbeitung eingehender Informationen verwendet werden muss, was zu Müdigkeit und

abnehmender Effizienz führt. Wenn die Mitarbeiter ihren mobilen Geräten vertrauen und begreifen, dass sie alles Notwendige tun können, während sie gleichzeitig mobil sind, dann erzeugt diese mentale Sicherheit neben einem körperlichem auch ein psychisches Wohlbefinden, das ganz natürlich aus der erhöhten Mobilität der Mitarbeiter resultiert.

Gemeinsam tragen diese Faktoren dazu bei, die schlechte Angewohnheit des ganztägigen Sitzens zu reduzieren und das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu steigern, was letztendlich zu einer höheren Arbeitszufriedenheit führt. Als natürliches Ergebnis des verbesserten körperlichen und psychischen Wohlbefindens der Mitarbeiter insgesamt kann auch die Produktivität steigen, so dass kabellose Headsets eine innovative und kluge Lösung für Arbeitgeber sind, die das Beste aus ihrer Technologieinvestition herausholen wollen.





Die von professionellen Headset-Lösungen ermöglichte Mobilität dank Freisprechfunktion fördert das Wohlbefinden der Mitarbeiter, da sie Multitasking und Zusammenarbeit ermöglicht – Fähigkeiten, die in der heutigen schnelllebigen Geschäftswelt von entscheidender Bedeutung sind.

Die Zeitersparnis durch die effektive Durchführung von Routineaufgaben ohne die Angst, sich in den Kabeln von Headsets zu verheddern, kann sich für die Mitarbeiter positiv auswirken und die Produktivität steigern.



Ergonomie wurde als Schlüsselfaktor für das Wohlbefinden der Mitarbeiter erkannt und beeinflusst alles, von der Körperhaltung bis hin zur individuellen Vorliebe für das Tragen auf dem rechten oder linken Ohr. Die heutigen Headsets machen Schluss mit der verkrampften Haltung, die Telefonhörer und Mobiltelefone erzwingen, da sie oft umständlich zwischen Hals und Schulter geklemmt werden müssen, damit Mitarbeiter beide Hände zur Bewältigung ihrer Arbeit am Schreibtisch nutzen können.



Zuverlässige Ton- und Klangqualität haben für die heutigen Nutzer von Headsets oberste Priorität. Diese wichtigen Faktoren spielen eine Rolle, wenn es um die Reichweite geht, mit der sich ein Mitarbeiter von seinem Schreibtisch aus bewegen kann, ohne dass die Audioqualität oder die Verbindung beeinträchtigt wird.



Kabelgebunden

Kabelgebundene Headsets werden hauptsächlich in Callcentern und Büros als bereitstellungsfreundliche Lösung für Unternehmen verwendet, die von traditionellen Telefonsystemen zu Unified Communications wechseln. Kabelgebundene Headsets sind eine einfache Plug-and-Play-Lösung, bei der Sie beide Hände frei haben, wenn Sie an einem herkömmlichen Tischtelefon oder UC-Gerät arbeiten, ohne sich Sorgen über die Akkulaufzeit oder Funkstörungen machen zu müssen. Der Anschluss des Kabels erfolgt in der Regel über USB, 3,5-mm-Klinkenstecker oder Easy Disconnect.



Bluetooth®

Die Bluetooth®-Technologie ist ein globaler Standard der Funkübertragung, der die Anwendung einer Vielzahl kabelloser elektronischer Geräte unterstützt. Je nach Bluetooth®-Klasse, Gerätekonnektivität und Umgebung können mit dieser Technologie Geräte in einer Reichweite von bis zu 100 Metern bei Sichtverbindung und von bis zu 25 Metern ohne Sichtverbindung miteinander verbunden werden.



DECT

DECT steht für „Digital Enhanced Cordless Telecommunications“ und bezeichnet einen Standard der digitalen Übertragung für kabelloses Telefonieren. DECT wird überwiegend für die kabellose Sprachübertragung in Bürouräumen und Callcentern eingesetzt. Es bietet einen klareren, stabileren Klang und erzeugt keine Störeffekte in benachbarten WLAN-Geräten. Zudem schützt DECT Sprachanrufe mit hochsicherer DECT-Authentifizierung und -Verschlüsselung. Die kabellosen DECT-Headset-Lösungen von EPOS besitzen eine Reichweite von bis zu 55 m in typischen Bürouräumen und bis zu 180 m bei Sichtverbindung.

Den Mitarbeitern den Weg zum Wohlbefinden ebnen

Heutige Büroumgebungen fördern sitzende Tätigkeiten, was zunehmend als ernsthafte Bedrohung der körperlichen und geistigen Gesundheit der Mitarbeiter erkannt wird. Kabellose Headsets stellen eine innovative und effiziente Lösung für diese Herausforderung dar und geben den Mitarbeitern die Freiheit, von uneingeschränkter Mobilität, einfacherem Multitasking, gesünderer Ergonomie und dem Gefühl der Sicherheit zu profitieren.

Genauer gesagt, die heutigen kabellosen Headsets bieten:

Zuverlässigkeit

Geräuschunterdrückung bietet hochwertige Klangqualität für die geschäftliche Kommunikation, auch wenn man sich in lauterer Umgebungen am Arbeitsplatz bewegt.

Große Reichweite der Verbindung

um sicherzustellen, dass Anrufe auch dann nicht abbrechen, wenn Mitarbeiter herumlaufen, was auch zu verbessertem Kundenservice/Support führt.

Mobilität durch freie Hände

ermöglicht Multitasking nicht nur am Schreibtisch, sondern auch vom Schreibtisch weg.

Gesprächszeit

über den kompletten Arbeitstag, so dass Mitarbeiter unbegrenzt sprechen können, ohne sich Gedanken über Akkulaufzeiten machen zu müssen.

Bessere Ergonomie

schützt die Mitarbeiter vor den gesundheitlichen Gefahren, die eine sitzende Tätigkeit mit sich bringt, und High-End-Materialien bieten den notwendigen Komfort, um Spitzenleistungen während der gesamten Dauer des Arbeitstages zu unterstützen.

Schauen Sie sich die kabellosen Headsets von EPOS an, um das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter zu optimieren. EPOS bietet eine breite Palette an Lösungen, die sich nahtlos in die gängigen UC-Plattformen einbinden lassen. So können Mitarbeiter uneingeschränkt mobil arbeiten und Nutzer und Zuhörer gleichzeitig den bestmöglichen Klang genießen.

Weitere Informationen finden Sie unter:
eposaudio.com/headsets

Referenzen

www.washingtonpost.com/apps/g/page/national/the-health-hazards-of-sitting/750/
www.getaustraliastanding.org/
www.getaustraliastanding.org/introduction
www.businessandindustry.co.uk/human-resources/employee-wellbeing-kcimf/why-britain-needs-to-campaign-for-active-working
www.businessandindustry.co.uk/human-resources/employee-wellbeing-kcimf/why-tackling-musculoskeletal-disorders-must-become-a-priority
www.tk.de/tk/pressemitteilungen/bundesweite-pressemitteilungen/820296
<http://en-uk.sennheiser.com/news-increased-mobility-for-office-workers-could-literally-save-lives>
www.thelancet.com/series/physical-activity-2016
www.cheatsheet.com/life/side-effects-of-sitting-all-day.html/
www.bloomberg.com/news/articles/2017-05-01/wall-street-wellness-programs-are-now-used-to-drive-sales



