

Liebe Leserin, lieber Leser

Dieser Winter zeigte sich definitiv von einer ungemütlichen und wenig komfortablen Seite. Zur anhaltenden Pandemie kamen Kälte und nur wenig Sonnenschein, der uns hätte ein wenig aufmuntern können. Mit folgenden Beiträgen möchten wir Sie heute im Homeoffice ein wenig erwärmen:

- **Haben sich Ihre Essgewohnheiten im Homeoffice verändert?** Dann geht es Ihnen wie vielen anderen auch.
- **Sitzen und arbeiten Sie gut an ihrem Arbeitsplatz zu Hause?** Eine Idee im innovation.tank führte zur Gründung eines Kleinunternehmens, das einen cleveren Sitz-Steh-Tisch entwickelt hat.
- **Warum Motivation so wichtig ist?** Persönliche Rückmeldungen von Teilnehmenden motivieren uns immer wieder neu. In einem eMail an das Team in Olten berichtet T.M. über seine Erfahrungen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und wärmende Sonnenstrahlen.

Herzliche Grüsse aus dem innovation.tank



Marco Gitermann

Sollten Sie dieses Email nicht richtig lesen können, finden Sie hier die PDF-Version: www.innovation.tank.ch/Newsletter/NL_21_02.pdf.

Die nächsten Kurse

Winterkurs 11.01.21 - 18.06.21 (in Olten)
ausgebucht.

Frühlingskurs 29.03.21 - 03.09.21 (in Zürich)
nur noch wenige Plätze frei.

Sommerkurs 12.07.21 - 17.12.21 (in Olten)

Herbstkurs 20.09.21 - 11.03.22 (in Zürich)

Homeoffice: Gesund essen einfach umgesetzt



Foto: Pixabay

Homeoffice, Bewegungsmangel, Routinerverlust, Gesundheitsorgen, Zukunftsängste – viele Themen beschäftigen uns gerade und fordern uns heraus. Essen tröstet und hält uns gesund – beides erleben wir gerade jetzt, da uns die Corona-Pandemie in den eigenen vier Wänden festhält.

Tipps und Tricks zum Essen im Homeoffice hat die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Melanie Loessner in einem Beitrag für uns zusammengestellt.

Büroarbeit ohne Rückenschmerzen - vom Projekt zum Unternehmen

Als Teilnehmer im innovation.tank vom Herbst 2018 tüftelte Bruno Schmucki an der Idee eines Bürotisches, der den Markt revolutionieren und «die Schweiz beweglicher» machen sollte.

Bis heute und kaum zwei Jahre später hat er die Idee erfolgreich mit seinem neu gegründeten Unternehmen umgesetzt.

Bei **NEXT Office AG** spielen Funktionalität, Qualität und Design eine wesentliche Rolle. Lesen Sie selbst, was diese Arbeitstische so besonders macht, im **Projektflyer** von 2018.



Der Flyer des damaligen Projektes

«Für mich hat es vom ersten Moment an gepasst»



T.M. - 53 Jahre

T.M. stiess zwar etwas später als Teilnehmer in Olten dazu, aber er hat sich schnell eingelebt und sich schon nach kurzer Zeit als vollwertiges Mitglied eingebracht.

Er hat den gegenseitigen Austausch und die Unterstützung, die er im Kurs erfahren hat, sehr geschätzt. Besonders erwähnt er auch die Ermutigung des «out of the box»-Denkens, die ihm Mut und Selbstvertrauen wiedergegeben haben.

Gerade in der Zeit des plötzlichen Lockdowns war er froh über die rasche Lösung, die das Team in Olten anbieten konnte. Lesen Sie sein **Testimonial!**

Und ganz zum Schluss

Falls Sie künftig keinen Newsletter mehr erhalten wollen, klicken Sie bitte [hier](#).

Herausgeber