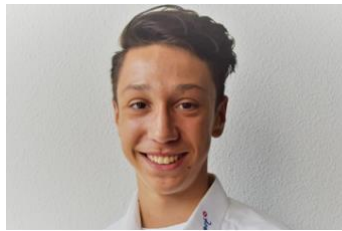


„Plusport im Homeoffice“

Home(Office)-Story #28:



Alessandro Membrino, Lernender

Wo arbeite ich jetzt?



Mein Homeoffice befindet sich in Grüningen. Dies ist eine politische Gemeinde im Bezirk Hinwil des Kantons Zürich. Grüningen liegt im von flachen Hügeln durchgezogenen Talboden des Zürcher Oberlands zwischen Pfannenstiel und Bachtel.

Abgesehen von meinen kurzen Besuchen auf der Geschäftsstelle in Volketswil kann ich wie gewohnt an meinem Bürotisch zu Hause arbeiten. An meinen Schultagen kann ich via Social-Learning mit meinem privaten Laptop arbeiten. Wir haben regelmässige Video-Konferenzen mit der Klasse und erhalten jeden Morgen Aufträge, die wir bis Ende Lektion online abgeben müssen. Das ganze Social-Learning ist für alle eine grosse Umstellung und sorgt immer noch hier und da für Schwierigkeiten.

An meinen Arbeitstagen kann ich gut mit meinem Geschäfts-Laptop arbeiten. Regelmässig nehme ich so gut wie es geht Arbeiten von der Geschäftsstelle mit nach Hause und erledige diese zu Hause.



Wer ist um mich herum?

Die meiste Zeit im Homeoffice verbringe ich mit meinem Vater. Er ist auf Grund von Kurzarbeit die ganze Woche zu Hause. Meine Mutter arbeitet normal 60% weiter. Der Rest der Zeit ist sie zu Hause. Wir haben zum Glück keine Platz-Probleme, da jeder von uns einen separaten Bürotisch hat.

Wie halte ich mich jetzt fit?

Auf Grund des Coronavirus fällt natürlich mein tägliches Fussballtraining aus. Wir haben allerdings vom FC Zürich ein tägliches Programm erhalten, welches wir diszipliniert durchziehen müssen.

Das Programm beinhaltet Lauftraining (Joggen, Laufkoordination, Sprünge usw), Krafttraining (Muskelaufbau, Rumpfttraining usw). Seit dem Lockdown habe ich keinen Tag verbracht, ohne mich sportlich zu betätigen.

Ich schlage regelmässig meine Joggingrekorde und werde mich weiterhin verbessern wollen.

Laufen			Laufen		
16.00	01:49:26	1'220	18.12	01:38:52	1'254
Distanz (km)	Dauer	Kalorien	Distanz (km)	Dauer	Kalorien

Meine Motivation? Der Leistungstest, welcher nach dem Lockdown vorgesehen ist, und hoffentlich die neue Saison.



Was sind meine bisherigen Homeoffice-Erfahrungen?

Meine bisherige Homeoffice-Erfahrung ist gut. Am Anfang war das ganze holprig, eine grosse Umstellung. Das ganze Social-Learning wie Homeoffice verläuft aber immer besser. Mit der Zeit gewöhne ich mich dran und bekomme auch einen gewissen Rhythmus.

Ich vermisse allerdings sehr die Zeit mit meinen Freunden und Familie. Im Normalfall unternehmen wir fast jedes Wochenende etwas mit meinem Onkel, der 5 Minuten von mir wohnt. Das regelmässige Hüten und Spaziergänge mit der Australian Shepherd Hündin Lara meines Onkels fehlt mir auch immer mehr.

