

CoreNet Global & Hochschule Fresenius Heidelberg präsentieren:

MaSTERTALK[®] ReAL ESTATE

Die neue immobilienwirtschaftliche Webinar-Reihe von CoreNet Global und der Hochschule Fresenius Heidelberg

MasterTalk #13

Referenten:

11.05.2021

**Mitarbeitergesundheit
in multi-lokalen, Post-Corona
Arbeitsstrukturen**

Multi-lokales Arbeiten



Dr. Birgit Sperlich
Institut für
Sportwissenschaften
Universität Würzburg



Jenö Kleemann
Managing Partner
Eurocres Consulting
GmbH



Caro Windlin
Co-Founder
1000 Satellites Coworking





MasterTalk #13: Mitarbeitergesundheit in multi-lokalen Post-Corona Arbeitsstrukturen

Referenten:

Dr. Birgit Sperlich; Institut für Sportwissen. Universität Würzburg

Jenö Kleemann; Partner Eurogres Consulting GmbH

Caro Windlin; Co-Founder 1000 Satellites Coworking



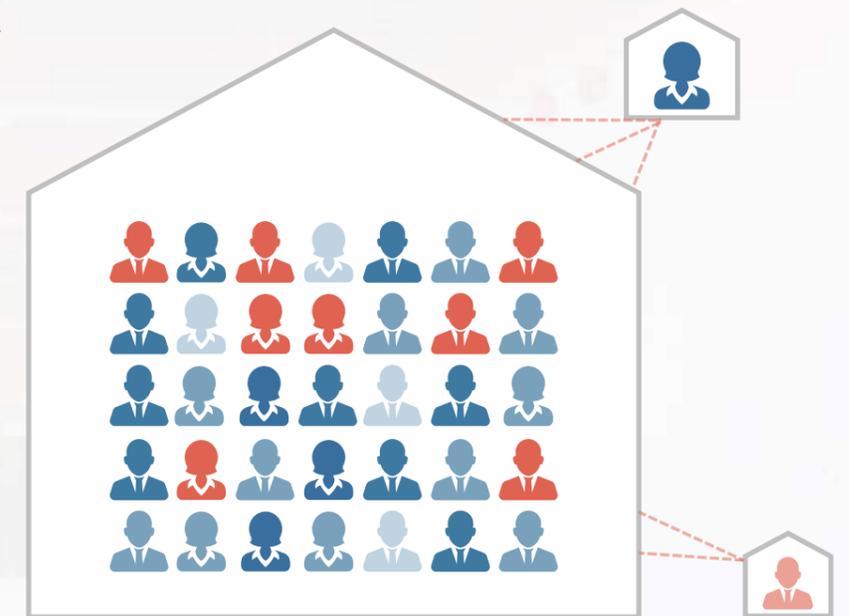
Ausgangslage: Problem? vs. Chance?

Verhalten wird durch Verhältnisse geprägt: Heute 180° Wende

VOR CORONA



Bekanntes Netzwerk



AKTUELL



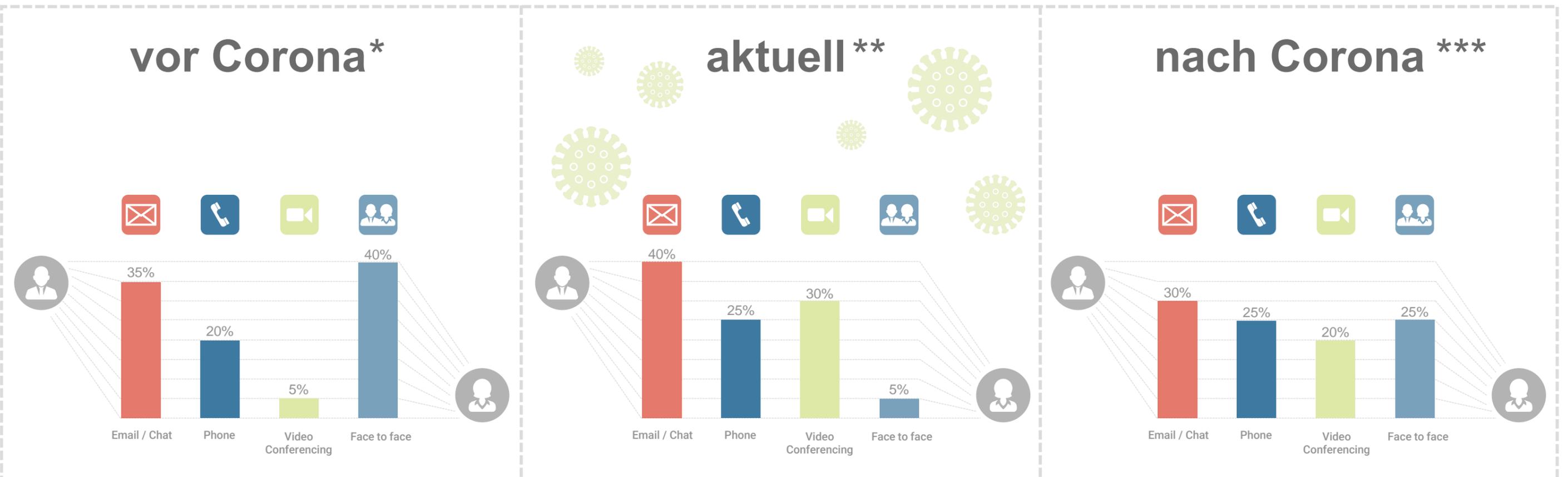
Unbekanntes Remote-Netzwerk im Ausnahmezustand



Quellen: <https://karrierebibel.de/home-office-tipps/>; <https://www.capital.de/versteckt/id-10-tipps-wie-ich-mein-team-im-homeoffice-fuehre>; <https://www.stern.de/wirtschaft/job/homeoffice--macht-heimarbeit-gluecklich---oder-wird-sie-ueberschaetzt--8815304.html>; <https://www.ihre-vorsorge.de/nachrichten/lesen/homeoffice-anspruch-fuer-alle.html>

Pandemie – Kulturschock – Digitalisierungsbeschleunigung

Der heutige Notfallmodus liefert Antworten für die Zukunft



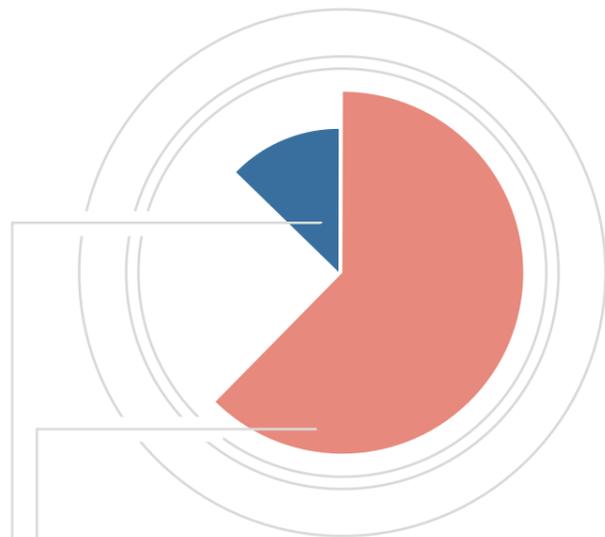
1 | Verlust Komfortzone - Erkenntnisgewinn

2 | Neue Qualität und Flexibilität

* Quelle: Benchmark-Daten NetScan®-Technologie
** Einschätzung Eurocres Consulting
*** Einschätzung Eurocres Consulting



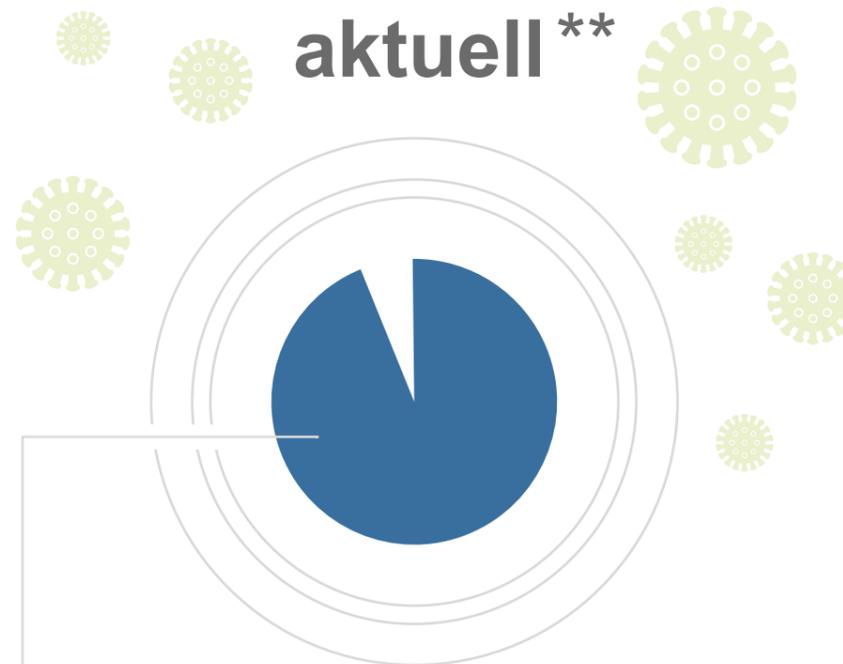
vor Corona*



69%* wollen gar nicht ins Homeoffice

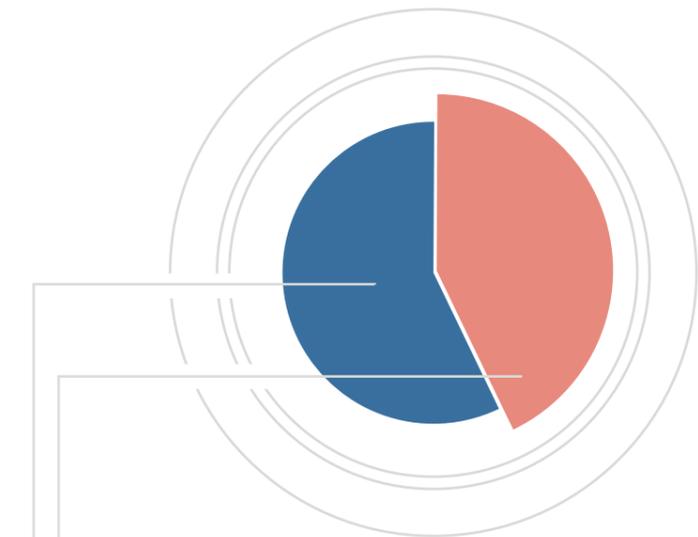
Nur **12%*** arbeiten im Homeoffice

aktuell**



mind. **90%**** sind in der Krise bereit, im Homeoffice zu arbeiten

nach Corona***



Nur noch **40-50%***** werden dauerhaft auf Büroflächen angewiesen sein

50-60%*** werden das Mobile Office in unterschiedlichem Umfang dauerhaft für sich entdecken

Büroflächen werden kleiner mit Nutzerflexibilität im Fokus:

- Unternehmen haben erkannt, dass mobiles Arbeiten funktionieren kann!
- Prozesse und Aktivitäten die eine Büropräsenz benötigen werden neu definiert.
- Viele Mitarbeiter werden nach Corona nicht in die alte Büroinfrastruktur zurück wollen!
- Der heutige Notfallmodus liefert Antworten für die zukünftige WorkPlace-Infrastruktur

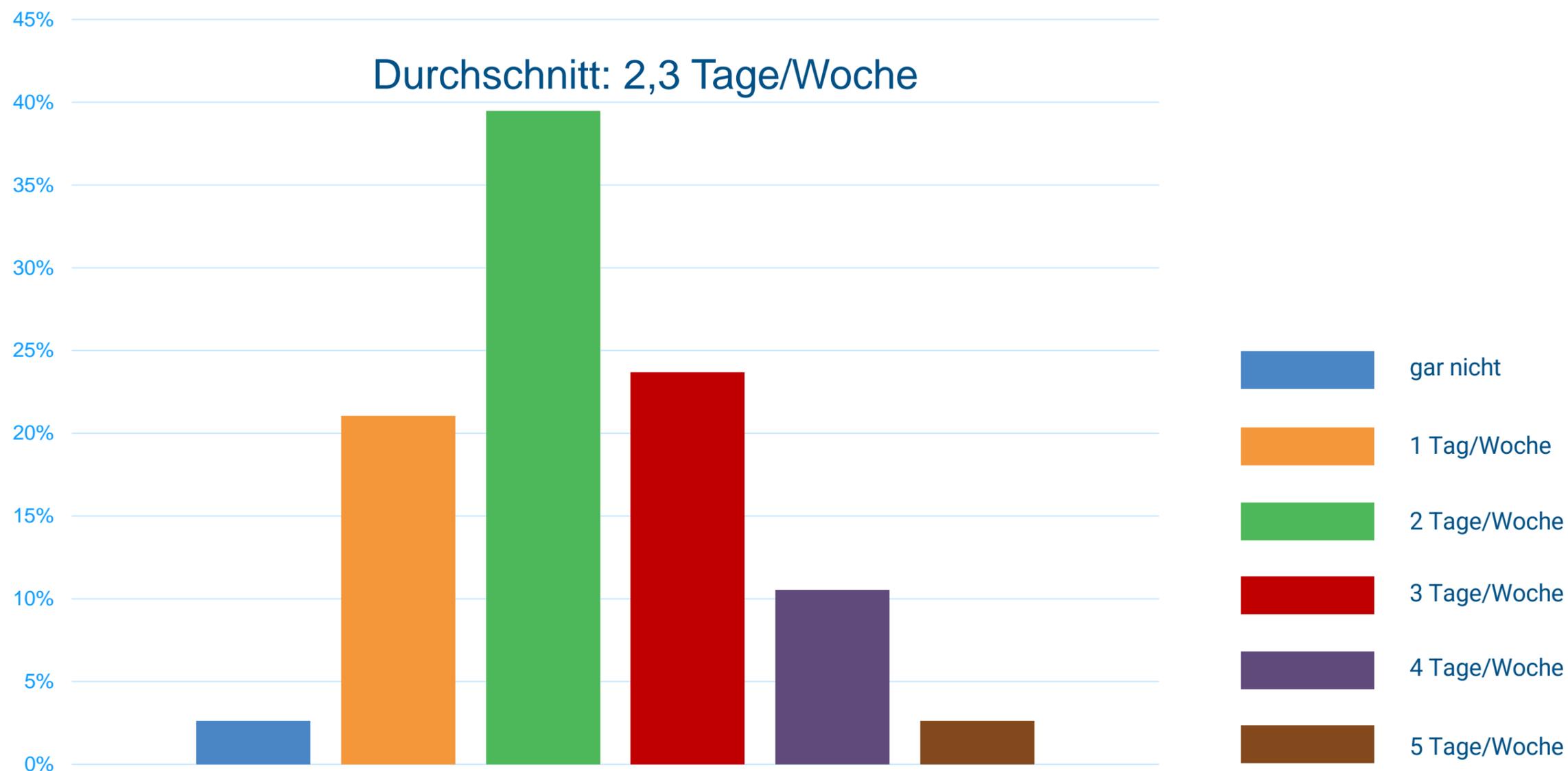
* Bezug auf Anzahl der Mitarbeiter, Quellen: Arbeitszeitbefragung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) für Daten aus dem Jahr 2017; Gensler U.S. Work from Home Survey 2020

** Bezug auf Anzahl der Mitarbeiter, Quelle: <https://de.statista.com/infografik/21121/umfrage-zum-arbeiten-im-home-office-wegen-des-coronavirus/>

*** Bezug auf Anzahl der Mitarbeiter, Quelle: Einschätzung Eurocres Consulting GmbH

Umfrage Behörden Spiegel

Können Sie sich vorstellen, zukünftig vom Homeoffice aus zu arbeiten?



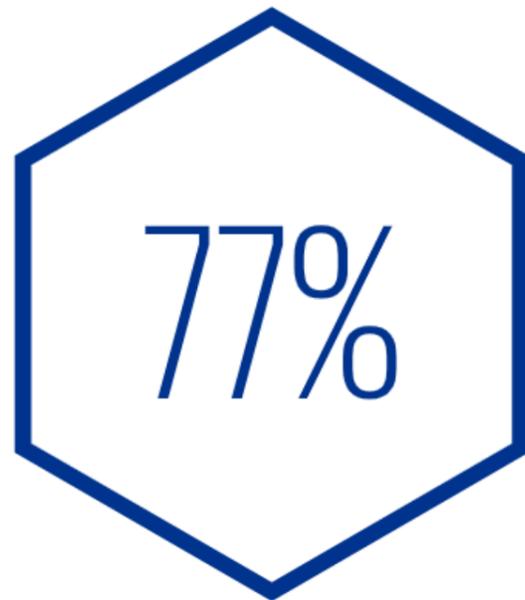
Fragestellung – 2.:

Können Sie sich vorstellen, zukünftig vom Homeoffice aus zu arbeiten? Wenn ja, wie viele Tage pro Woche?

Fazit:

Arbeitnehmer wie Arbeitgeber sehen zukünftig ein Optimum von 2-3 Tagen mobiler Arbeit außerhalb des Büros.

CEOs see the pandemic as an opportunity to rethink the way we work and communicate



We will continue to build on our use of digital collaboration and communication tools.



Working remotely has widened our potential talent pool.



We will be downsizing office space.



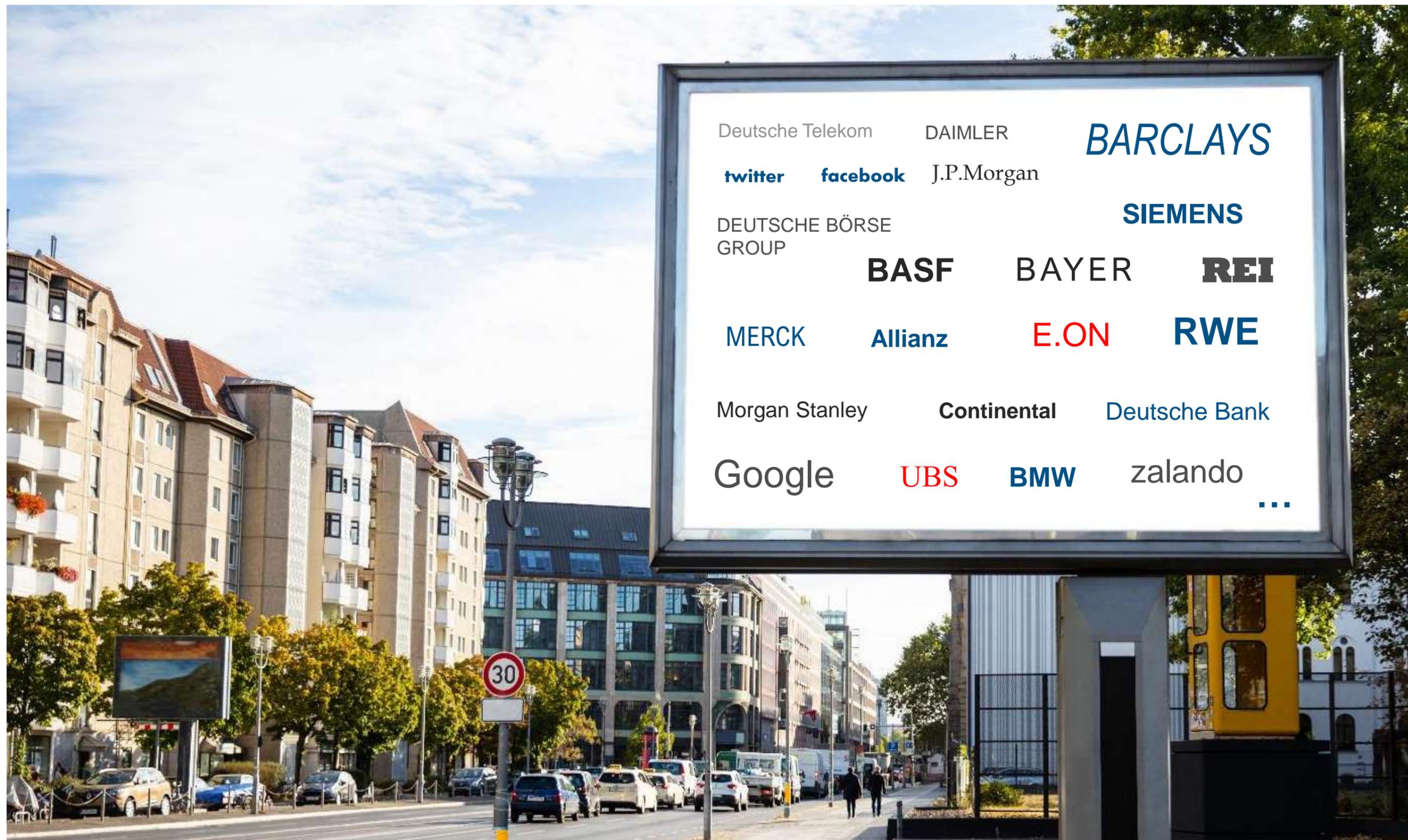
My communications with employees have improved during the crisis.

Source: 2020 KPMG CEO Outlook, COVID-19 Special Edition, KPMG International.

„Die Unternehmensberatung KPMG hatte gerade erst mehr als 300 Firmenchefs unter anderem zu den Möglichkeiten mobiler Arbeit befragt.“

Der Markt im Umbruch

Diese Unternehmen setzen nun auf mehr Homeoffice!



„Der Trend hin zu einer multilokalen Arbeitskultur [...] wird durch Corona deutlich beschleunigt stattfinden.

Laut Branchenexperten liegt der Rückgang im Büroflächenumsatz bereits jetzt bei bis zu 25 Prozent (Q1 2020 gegenüber Q1 2019).“

Multi-lokale Arbeitskultur

Weiterentwicklung für mehr Gesundheit u. Nachhaltigkeit



Solitärmodell

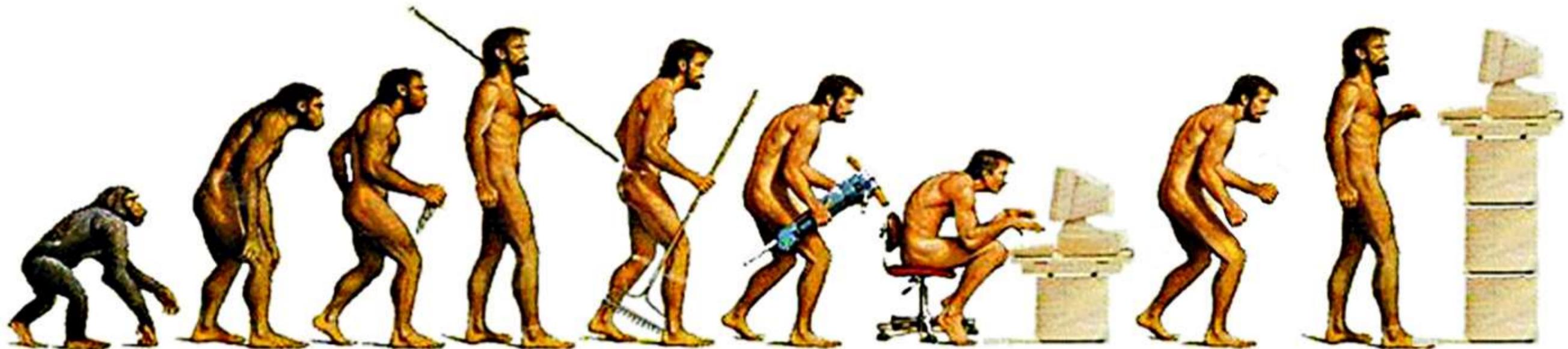
(Räumliche Konzentration im alten Analogmodus)

Multi-locales Modell

(Räumliche Flexibilität durch digitale Vernetzung)

Bewegungsmangel ist zentrales Gesundheitsproblem

Vom Läufer zum Sitzler



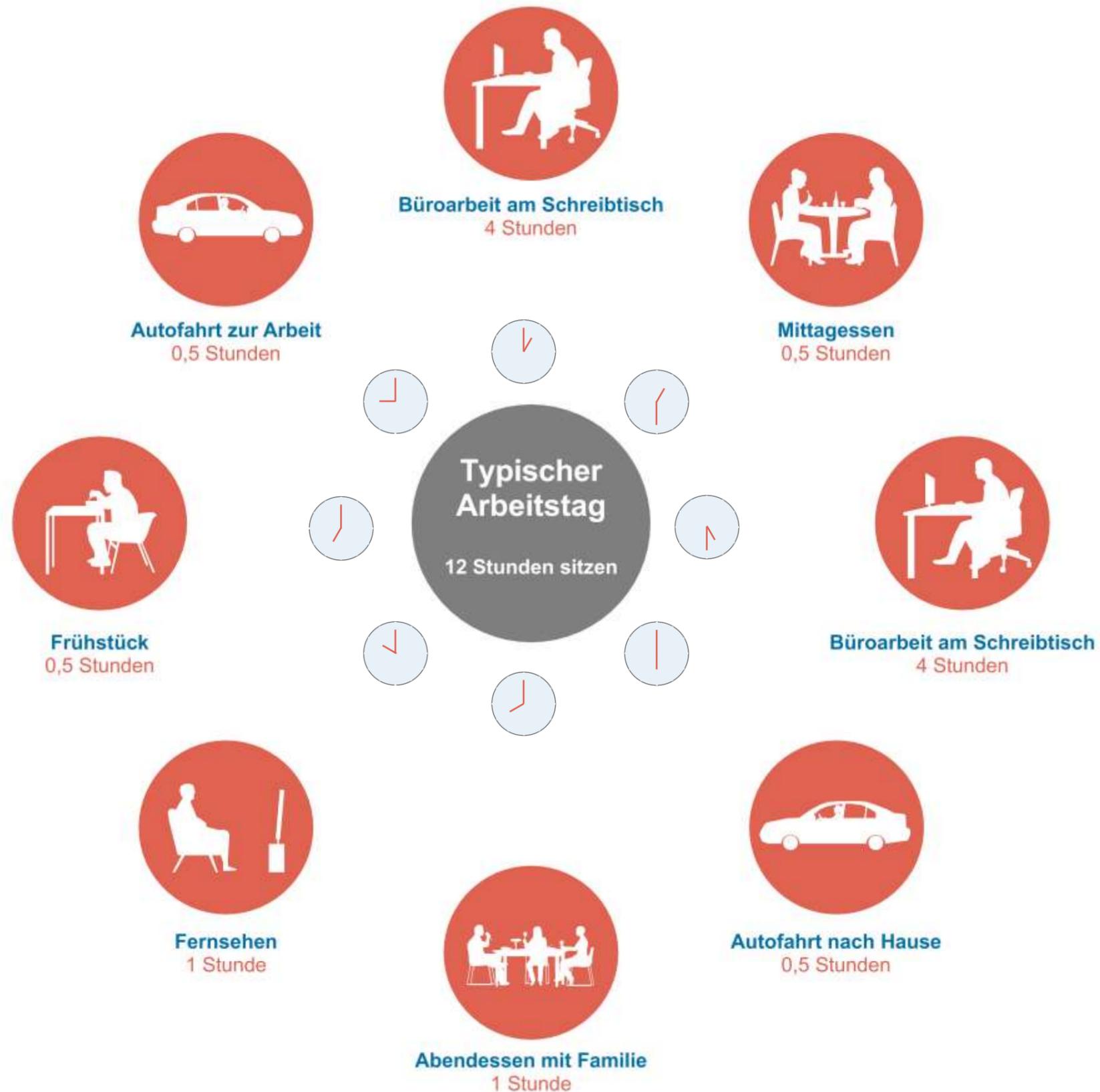
+ andere Haltungsformen +
+ vielfältige, regelmäßige und dauerhafte Bewegung! +

Monotones Dauersitzen – Ursache vieler Zivilisationskrankheiten



+ Neues gesamtgesellschaftliches Erkenntnisgut:
„Sitzen – Die unterschätzte Gefahr“ +

Haben Sie schon mal Ihre Sitzstunden pro Tag gezählt?



Multi-lokales Arbeiten und Bewegungsförderung

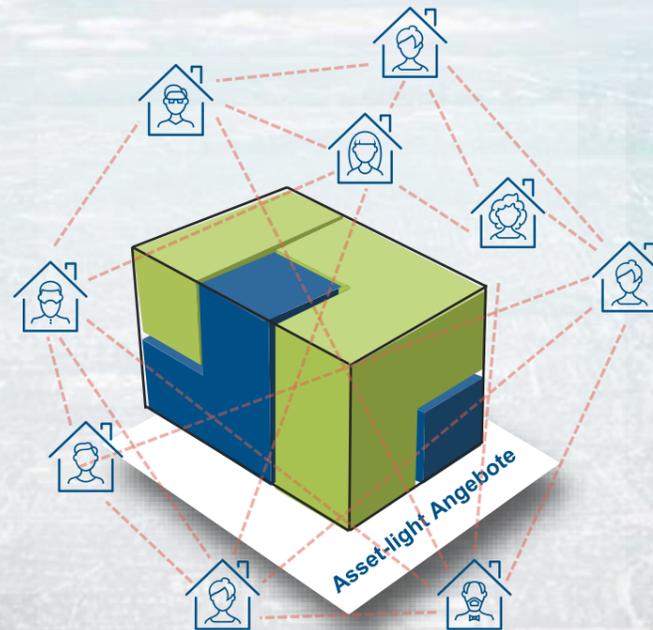
Masterplan für ein WorkPlace-Portfolio nach Corona

Solitärmodell
vor Corona



**Nicht Präsenz-kommunikative
Flächenbedarfe können
entzogen werden**

Duales Modell (Portfolio)
Aktuell



Multi-lokales Modell (Portfolio)
Zielbild – Post Corona



CoWorking Spaces



Aktivierung Third-Places



Satellite Offices

+++ Das HomeOffice wird bleiben – aber nicht „allein“ +++

+++ Mobile Arbeitsmodelle sind robuster im multilokalen Modell+++

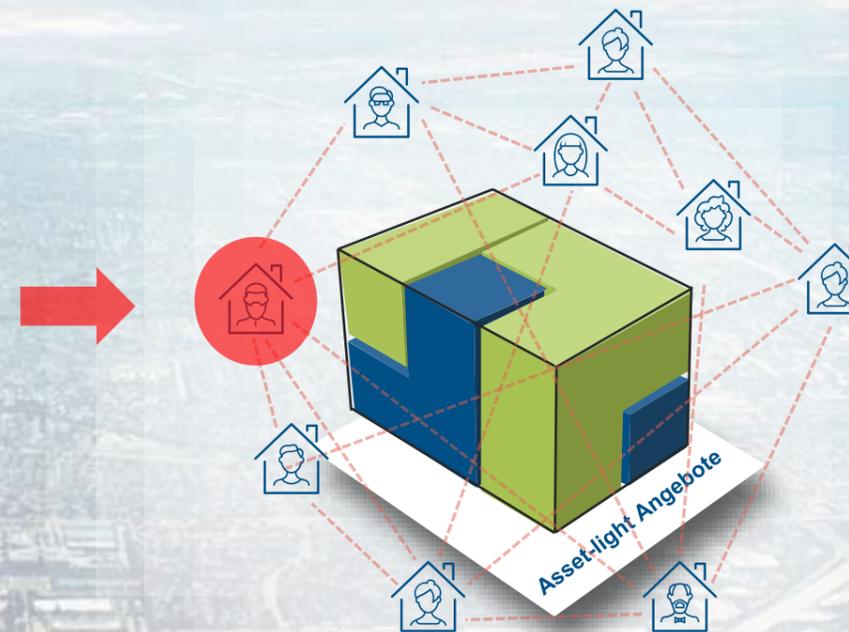
Multi-lokales Arbeiten und Bewegungsförderung

Radikale Reduzierung des Bewegungsradius u. -intensität

Solitärmodell
vor Corona



Duales Modell (Portfolio)
Aktuell



+++ auch die Qualität der Arbeitsumgebung wird geringer +++

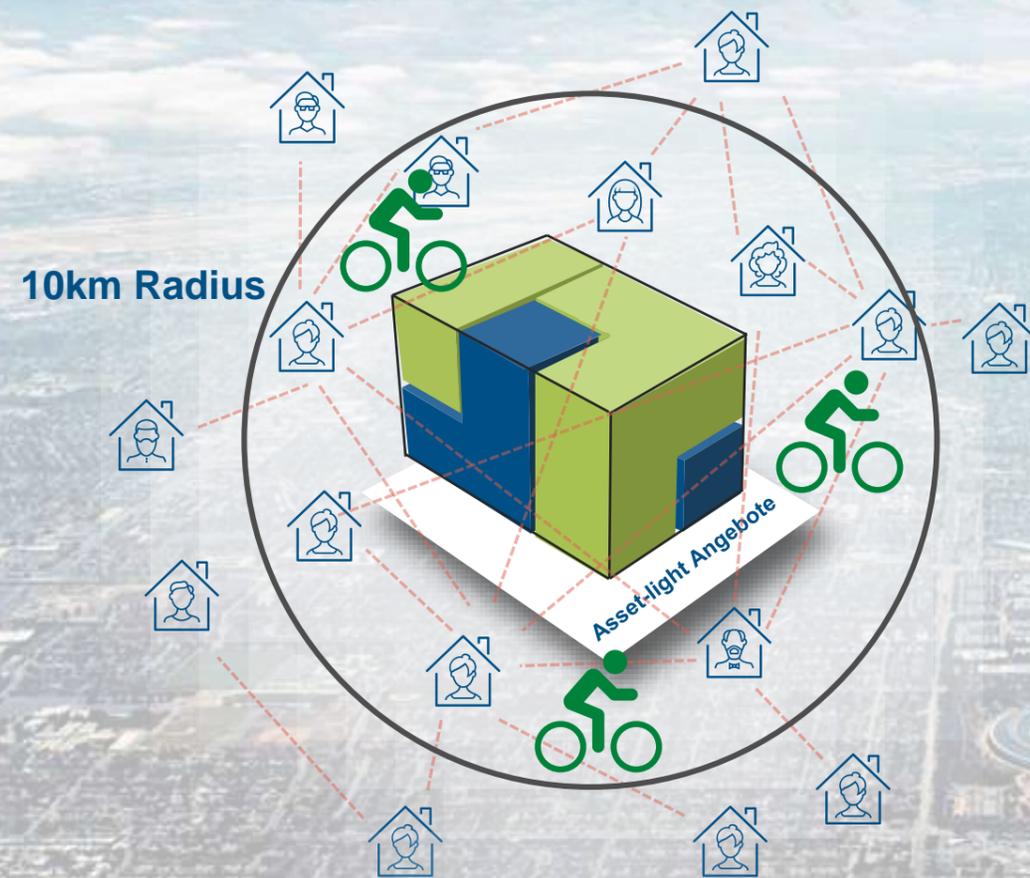
+++ in Summe werden die Mitarbeiter in einen eigenverantwortlichen Privat-Bereich „entlassen“ +++

Multi-lokales Arbeiten und Bewegungsförderung

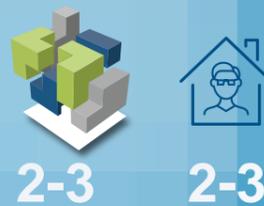
Masterplan für ein WorkPlace-Portfolio nach Corona

Duales Modell (Portfolio) Aktuell

Multi-lokales Modell (Portfolio) Zielbild – Post Corona



Nutzungstage:

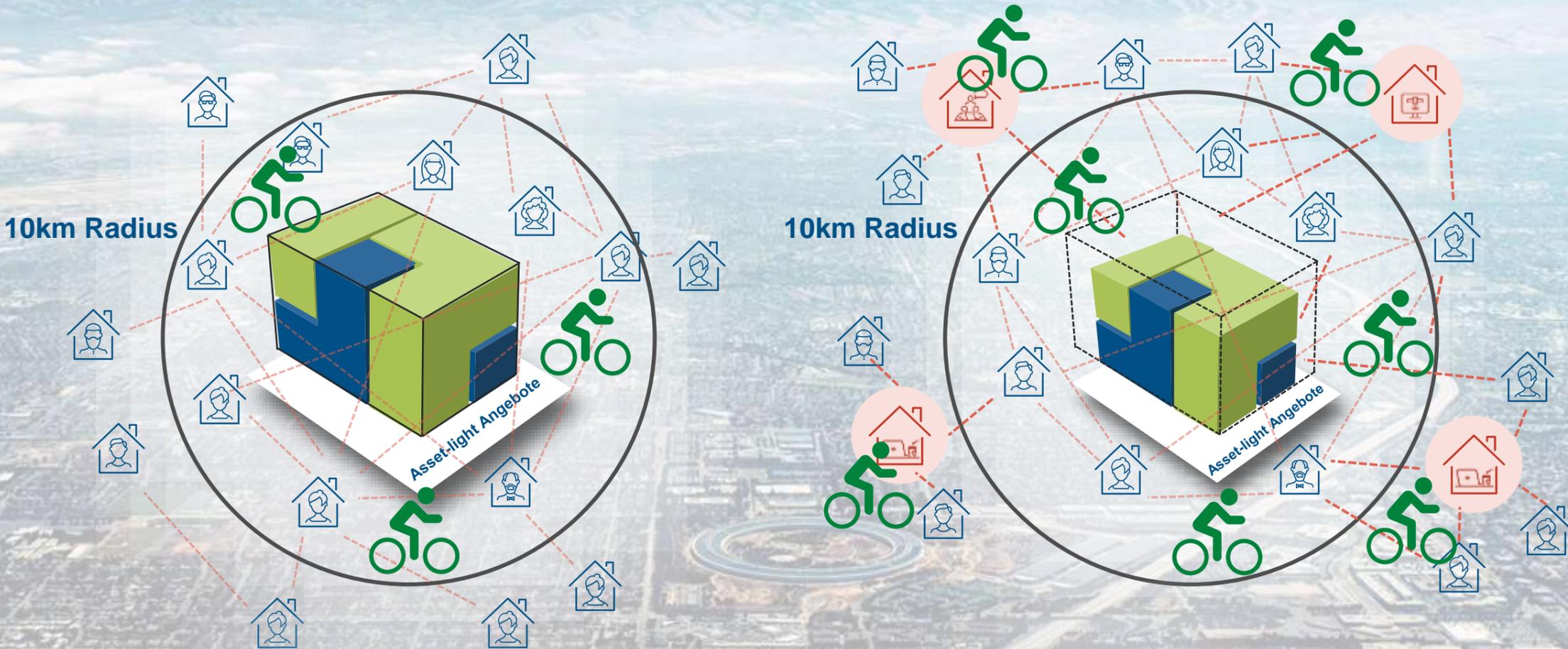


Multi-lokales Arbeiten und Bewegungsförderung

Masterplan für ein WorkPlace-Portfolio nach Corona

Duales Modell (Portfolio)
Aktuell

Multi-lokales Modell (Portfolio)
Zielbild – Post Corona



Nutzungstage:

 2-3
 2-3

 1-2
 1-2
 1-2

- + Klimaschutz
- + Regionalförderg.
- + Lebenszeit

Multi-lokaler Standort: Homeoffice

Vor- und Nachteile der Büroarbeit in Hausschuhen



WiWo, 22.05.20

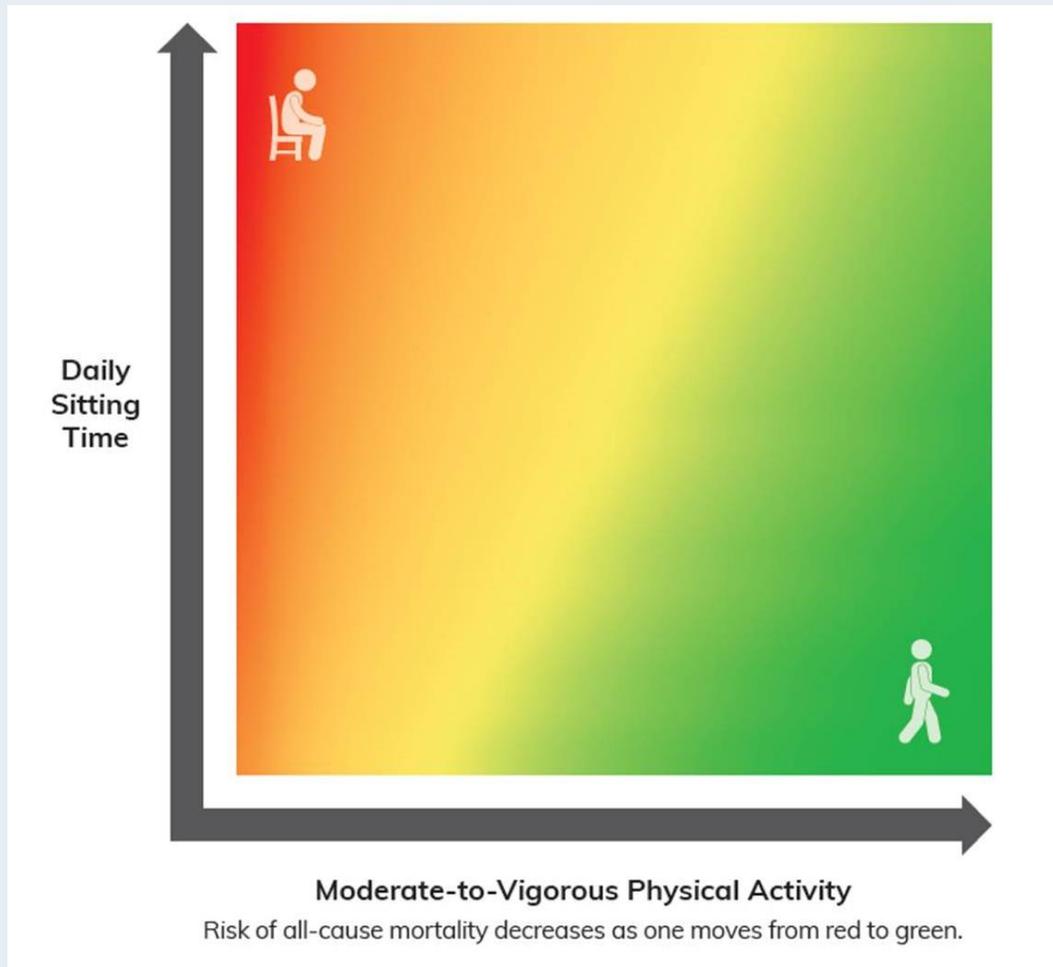
CoreNet Global & Hochschule Fresenius Heidelberg
MaSTERTALK® Real Estate

Bewegung und sedentäres Verhalten an unterschiedlichen Büro-Arbeitsplätzen

Birgit Sperlich

Institut für Sportwissenschaft
Universität Würzburg

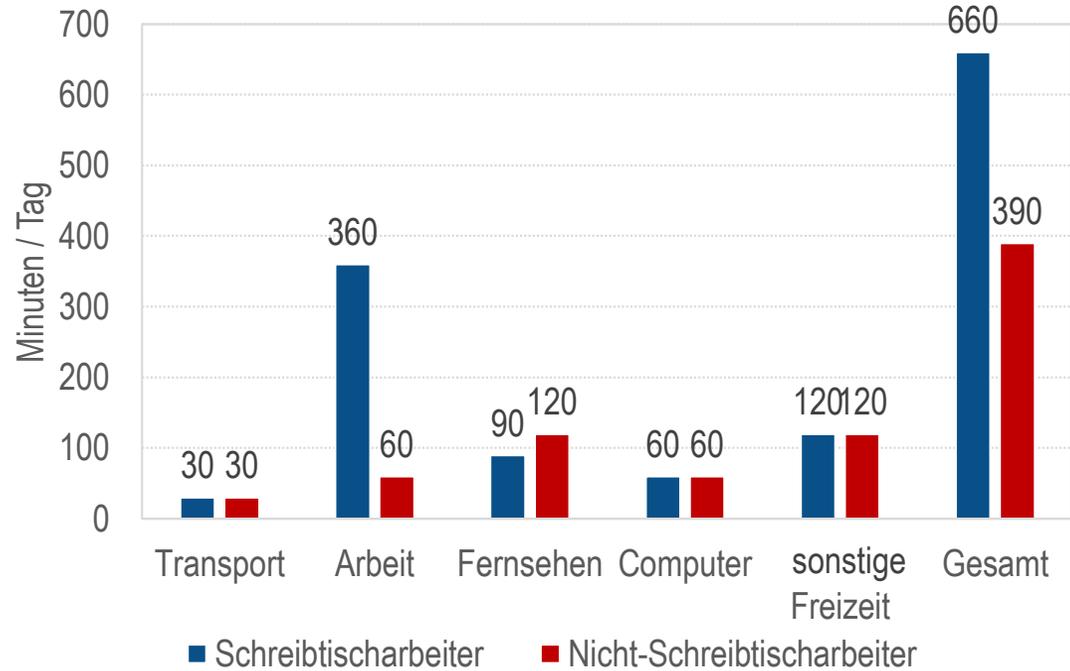
Wechselbeziehung Bewegungs- und sedentäres Verhalten



Je länger man pro Tag sitzt, umso mehr körperliche Aktivität bedarf es pro Tag, um das Gesundheitsrisiko zu minimieren

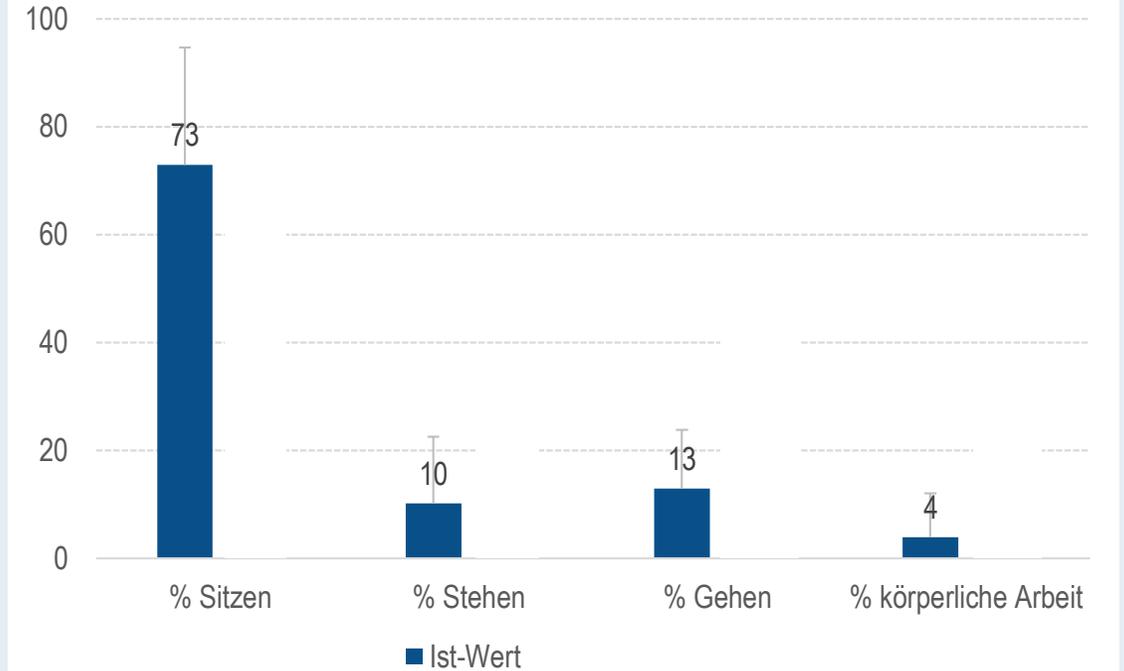
Figure 1.3 from the 2nd Edition of Physical Activity Guidelines for Americans, This heat map is adapted from data found in Ekelund U et al.. Lancet. 2016;388:1302-1310.

Sedentärer Lebensstil omnipräsent



[Froböse & Wallmann-Sperlich 2016]

11 Stunden Sitzzeit / Tag im Median

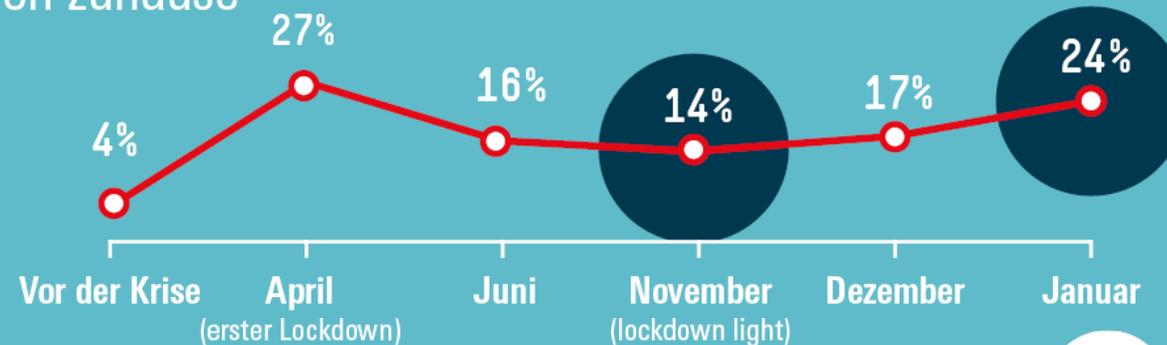


[Wallmann-Sperlich et al., *BMC Research Notes* 2017]

$\frac{3}{4}$ der Arbeitszeit wird sitzend verbracht von Schreibtischarbeitern

HOMEOFFICE-NUTZUNG WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE

Anteil der Beschäftigten die angaben „Ich arbeite ausschließlich/überwiegend von zuhause“



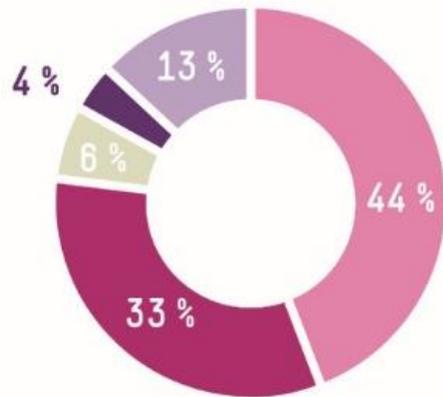
Quelle: Repräsentative Erwerbspersonenbefragung der Hans-Böckler-Stiftung



[Hans-Böckler Stiftung 2021; https://www.boeckler.de/data/Homeoffice_Nutzung_Januar21.png]

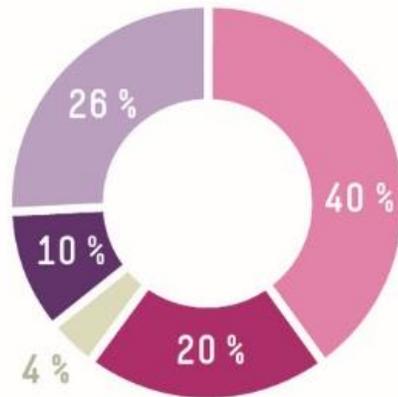
Home Office – verbesserte Vereinbarkeit, schwierige Abgrenzung

ob das Homeoffice die Vereinbarkeit von Beruf und Familie erleichtert, antworten ...



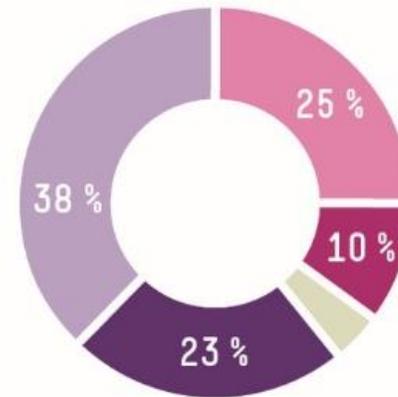
voll und ganz eher ja

ob die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit im Homeoffice, verschwimmen, antworten ...



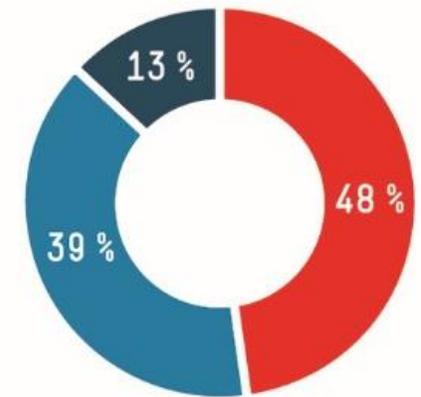
eher nein

ob sie die Arbeit von zu Hause anstrengender als im Betrieb finden, antworten ...



überhaupt nicht weiß nicht

ob sie nach der Krise so oft von zu Hause aus arbeiten wollen wie während der Krise, antworten ...



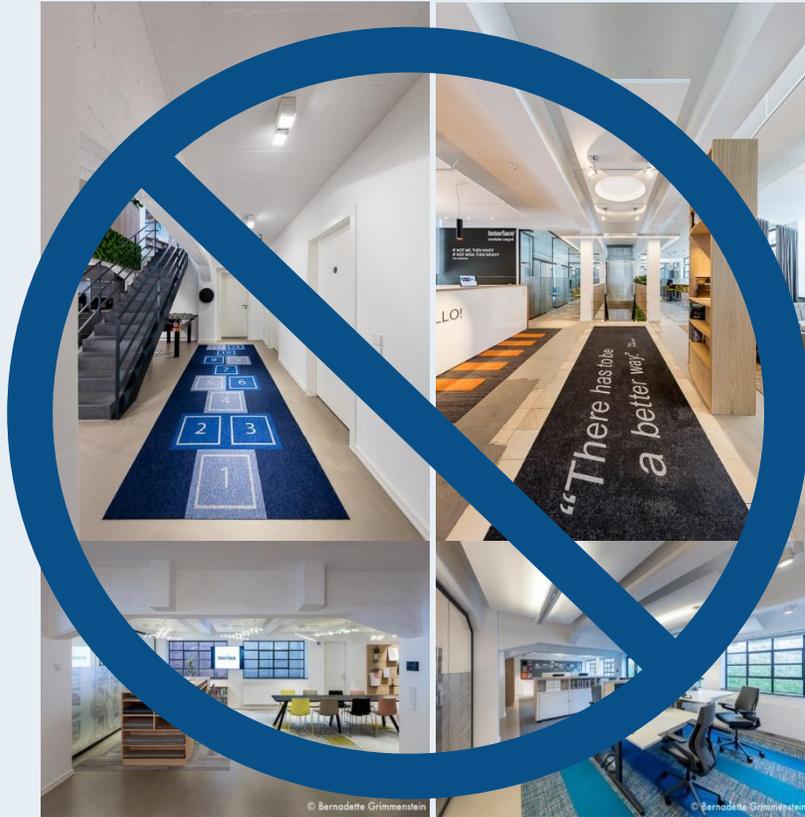
nein, gar nicht nein, weniger ja

Quelle: WSI 2020

Hans Böckler
Stiftung

[Hans-Böckler Stiftung 2021; Ausgabe 15/2020; https://www.boeckler.de/cps/rde/xbcr/hbs//data/impuls_grafik_15_2020_2_homeoffice_rdax_2048x949.jpg]

Bewegungskonsequenzen des Home Office



(©Lichthalle Krefeld)



<https://img.welt.de/img/motor/news/mobile163140039/2022505117-ci1021-w1024/Wer-aufs-Fahrrad-umsteigt-hat-mehr-vom-Leben.jpg>

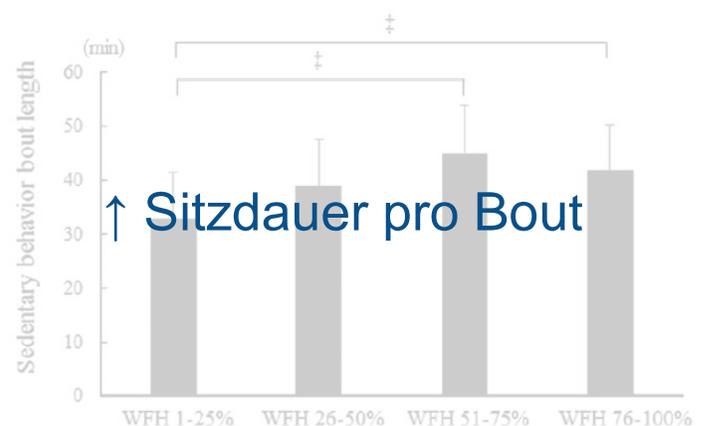
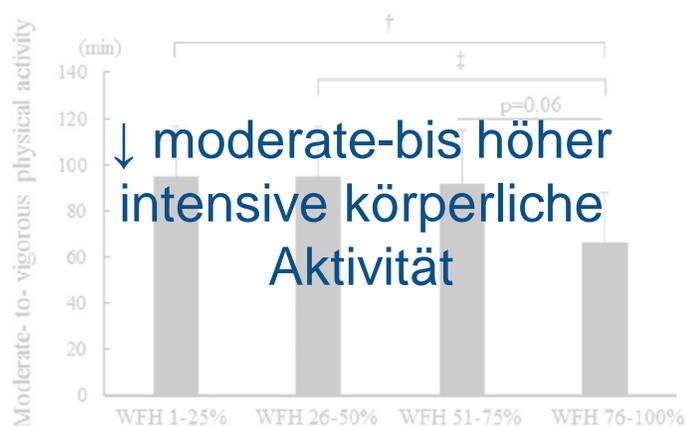
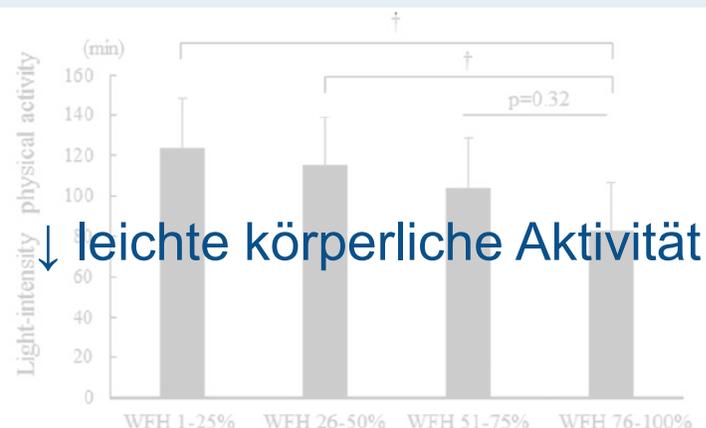


<https://blog.otto-office.com/wp-content/uploads/2019/02/betriebssport.jpg>

Home Office – Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten?

Journal of Occupational Health

Open Access



[Fukushima, N., et al. *Journal of Occupational Health* 63(1), 2021.]

- Studienlage noch extrem dünn!
- Tendenziell: Je mehr Home-Office, umso:

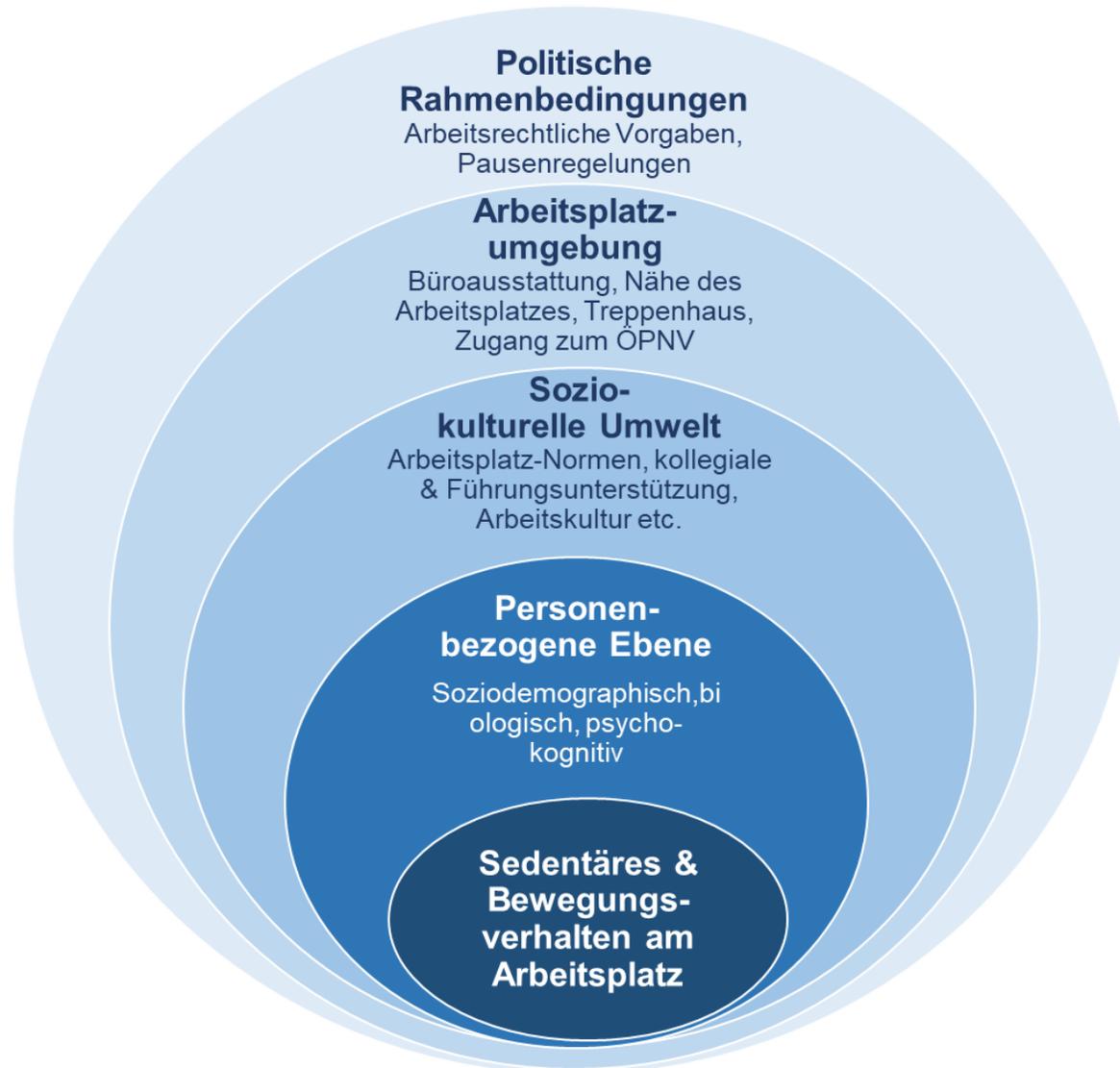
Einfluss des Pendels zum Arbeitsplatzes auf das Sitz- und Bewegungsverhalten & Gesundheit



https://www.oekoleo.de/fileadmin/_processed_/8/0/csm_Fahradfahrer_5d1e95b04b.jpg

- Je weiter der Arbeitsplatz weg ist, desto höher sind die transportbezogenen Sitzzeiten
[Lin et al. 2020, *Int J Behav Nutr Phys Act* 17(1): 148.]
 - Aktives Pendeln reduziert das Risiko für eine frühzeitige Sterblichkeit um 9%
[Dutheil, F., et al. (2020). *Sports Med* 50(12): 2237-2250.]
 - Aktives Pendeln hat vergleichbare gesundheitliche Auswirkungen mit einem moderaten Ausdauertraining
[Schäfer et al. (2020). *Scand J Med Sci Sports* 30 Suppl 1(Suppl 1): 8-14.]
- Voraussetzungen für aktives pendeln (Fahrrad, zu Fuß) – Nähe des Arbeitsplatzes!

Förderfaktoren für einen bewegten Arbeitsplatz in multi-lokalen Arbeitsstrukturen



- Bewegungsfreundliche Arbeitskultur
- Bewegter Arbeitsplatz (Rahmenbedingungen für einen ständigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen & Bewegen)
- Nähe des Arbeitsplatzes für ein aktives Pendeln
- Rahmenbedingungen zur Förderung des aktiven Pendelns (sichere Fahrradabstellmöglichkeiten, Nähe zum ÖPNV, Duschen etc.)



[https://images.adsttc.com/media/images/547f/a555/e58e/ced5/b600/009c/newsletter/RAAAF___The_End_of_Sitting_Photo_Jan_Kempnaers_Y7X0114\(2\).jpg?1417651497](https://images.adsttc.com/media/images/547f/a555/e58e/ced5/b600/009c/newsletter/RAAAF___The_End_of_Sitting_Photo_Jan_Kempnaers_Y7X0114(2).jpg?1417651497)

Dr. Birgit Sperlich

Institut für Sportwissenschaft

Universität Würzburg

🔗 birgit.sperlich@uni-wuerzburg.de



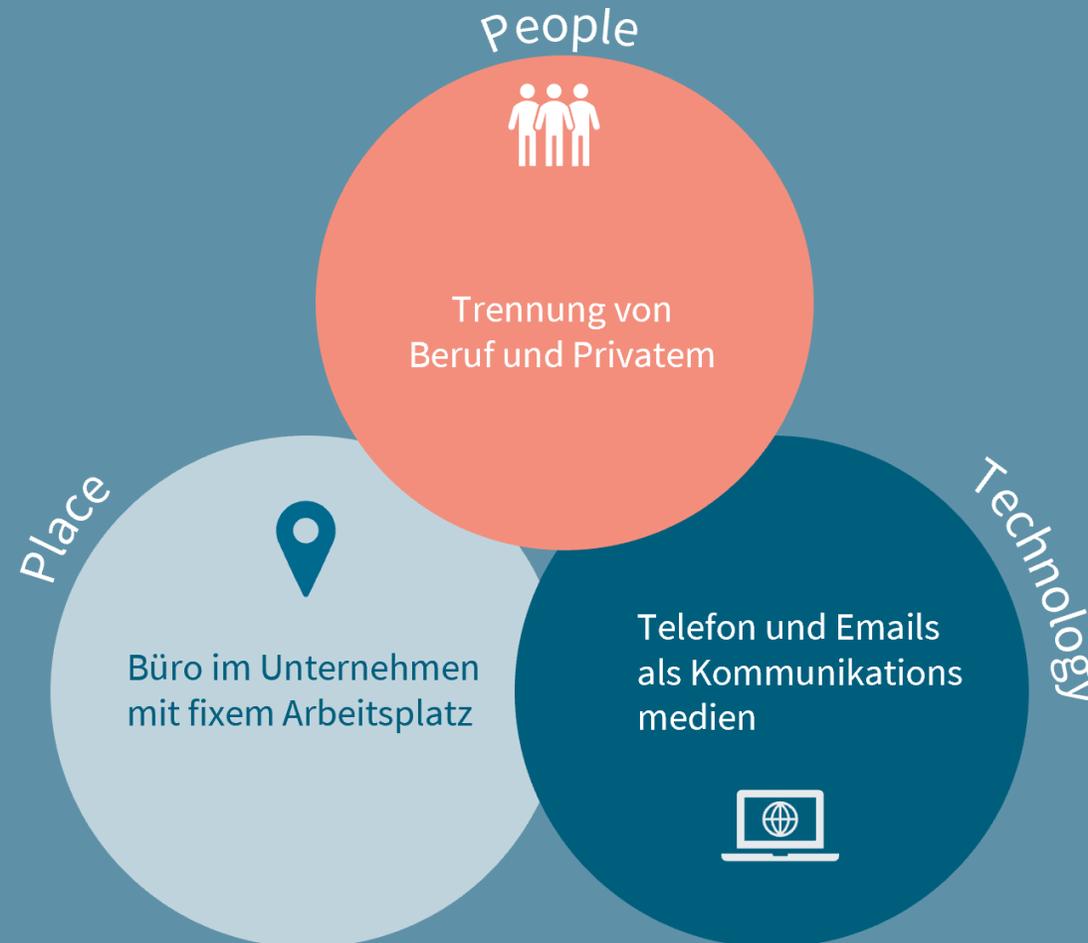
1000
SATELLITES
COWORKING
OFFICE BOX

Was verändert sich in unserem Arbeitsleben?

Coworking als 3. Säule im Real Estate Management

11. Mai 2021
Caro Windlin

Old Work

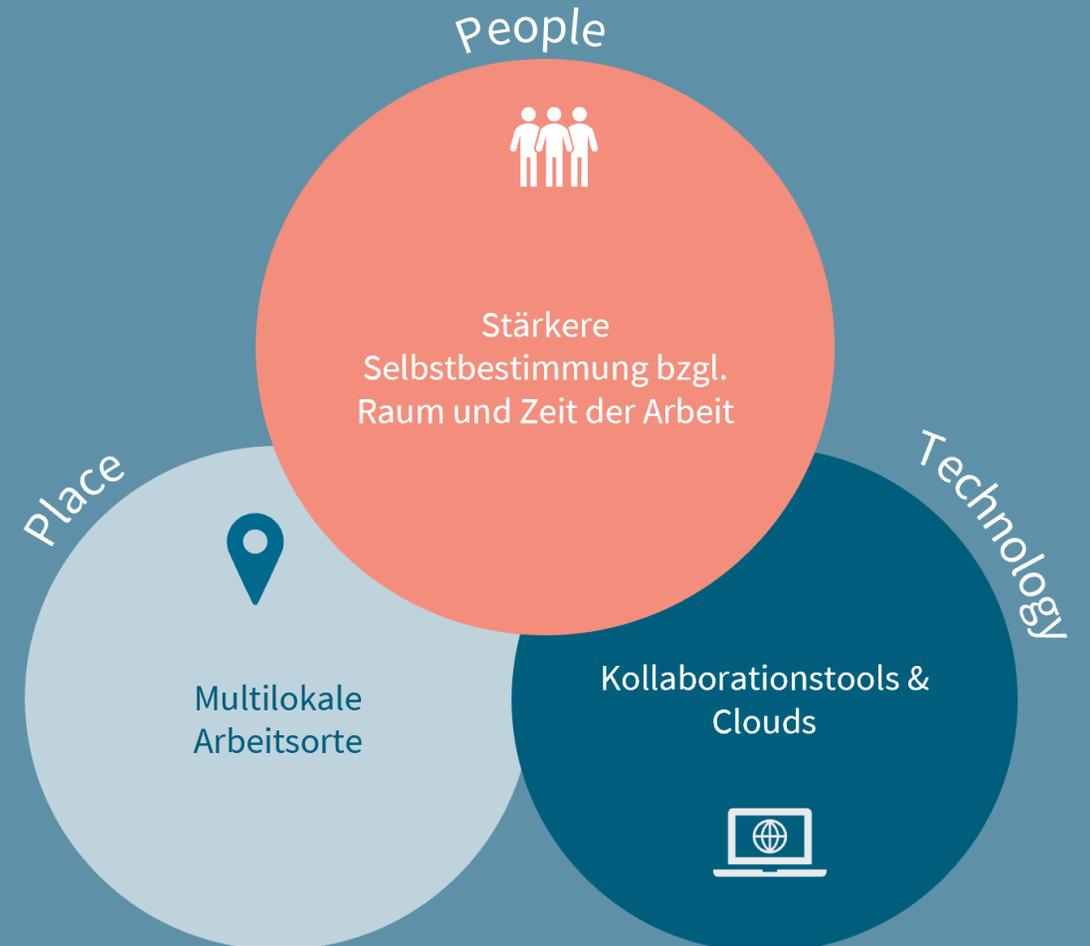


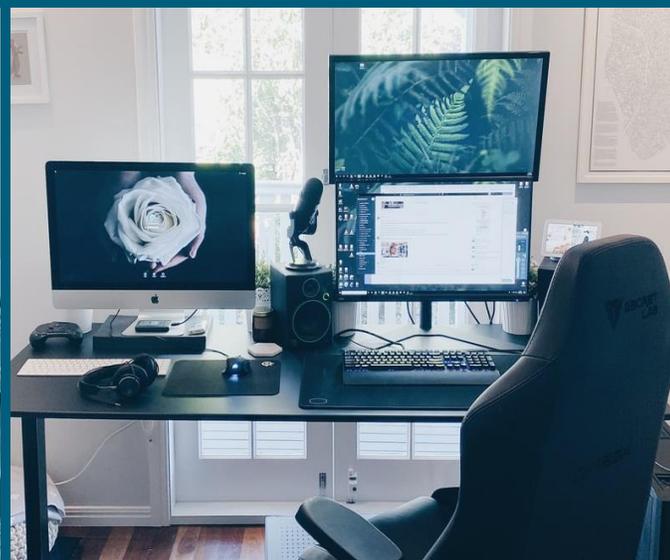
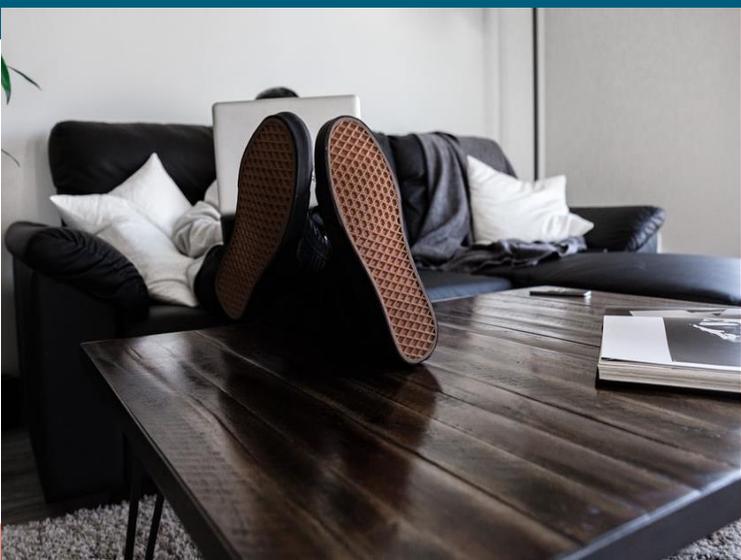


Old Work



New Work





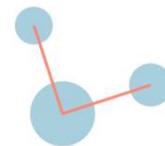
MULTILOKALE STANDORTE MIT COWORKING ALS 3. SÄULE



HOME OFFICE



HEAD QUARTERS OFFICE



1000
SATELLITES
COWORKING

COWORKING MIT INNOVATIVEM RAUMKONZEPT

Bietet alles an für die unterschiedlichen Arbeitsanforderungen und Situationen



Zahlreiche Rückzugsmöglichkeiten



Community Bereiche



Räume für Workshops, Meetings und Events



COWORKING ALS 3. SÄULE



Dezentrale Lage
gute Erreichbarkeit,
kurze Anfahrtsdauer



Ergonomische
Büroausstattung
mit moderner
Technik (Bildschirm,
Tastatur, Maus,
schnelles WLAN)



Aktives Community
Management

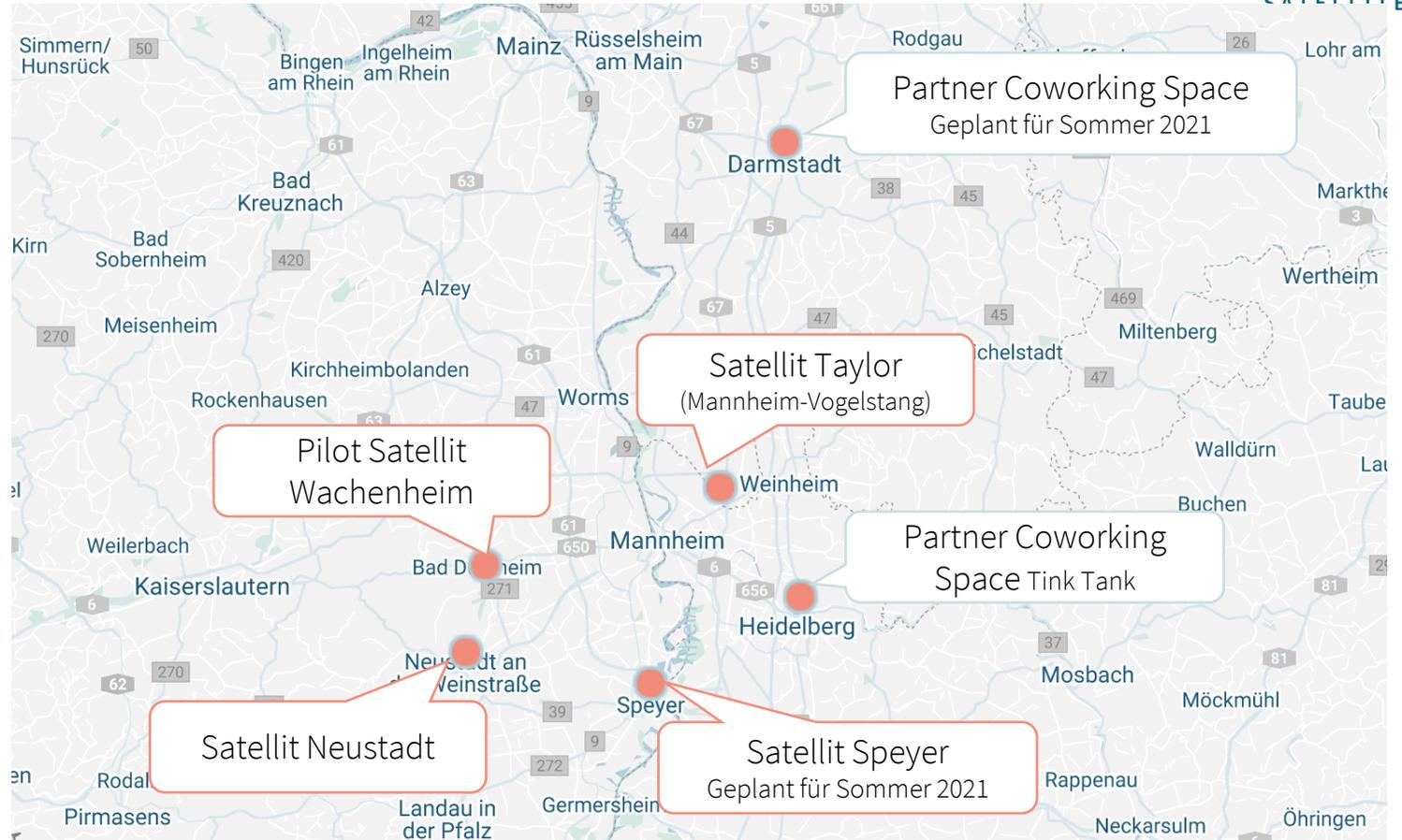
Regelmäßige Events für
unsere Coworker, z.B.
Active Coworking
Firmenübergreifender
Austausch mit
anderen Coworkern und
neue Ideen



innovatives
Raumkonzept
mit professioneller
Arbeitsatmosphäre

AKTUELLE STANDORTE

- **Bis 2023 insgesamt 12 Satelliten** in der Metropolregion Rhein-Neckar geplant
- **Zusätzliches Partnernetzwerk** aus bestehenden Coworking Spaces (erster Partner: Tink Tank Heidelberg)





Kostenfreies Testseating und
Spacebesichtigung



Firmeneigene Pilotstudie



Gemeinsam erstes Netzwerk
dezentraler Coworking Spaces
in Deutschland realisieren

WIR BERATEN SIE GERNE...

- Bei der Planung Ihres zukünftigen Bürokonzeptes
 - Bedarfsanalyse
 - Ganzheitliches Arbeitsplatzkonzept
 - Flächenplanung
- Bei der Umsetzung
 - Führungskräfteentwicklung
 - Hybride Arbeitsprozesse
 - Change Management
- Bei technologischer Unterstützung
 - Collaboration Tools
 - Remote Desk
 - Arbeitsplatz-Buchungssoftware

Caro Windlin



+49 162 7331565



caro.windlin@1000satellites.com

Mehr Informationen finden Sie
unter www.1000satellites.de