


Checkliste:
Bin ich ein ALEX?

ALEX heißt Alexandra oder Alexander oder aber ganz anders. Die Gruppe der ALEXe übernimmt Verantwortung. Sie sind Teamplayer mit Leistungsanspruch. Das macht sie zu Multiplikatoren und Meinungsführern, die Themen anstoßen und die Diskussion bestimmen.

ALEX steht für

Aktivität und **A**usgeglichenheit in allen Lebensbereichen,

Leistungsfähigkeit und **L**eistungsbereitschaft,

ein ausgeprägtes **E**rgonomiebewusstsein,

EXzellenz im Tun als Garant für den Erfolg.

ALEX – das sind die Aktiven im Büro! Gehören Sie dazu?

Anhand dieser Checkliste erfahren Sie, ob Sie ALEX sind – vorausgesetzt, Sie arbeiten in einem Büro:

Aktivität/Engagement
1. Sind Sie offen für Neues?

- 1.1 Nehmen Sie regelmäßig an Weiterbildungsveranstaltungen, Seminaren, Workshops etc. teil?
- 1.2 Engagieren Sie sich privat oder beruflich in einer Interessenvereinigung, einem Verband, einem Netzwerk oder einer Community?
- 1.3 Lesen Sie regelmäßig Fachzeitschriften und Tageszeitungen oder beteiligen Sie sich an Internetforen u.Ä., um up-to-date zu sein?

Ausgeglichenheit/Wohlbefinden/Work-Life-Balance
2. Gehen Sie gerne zur Arbeit?

- 2.1 Unterstützen Sie eine offene Kommunikation in Ihrem Arbeitsumfeld?
- 2.2 Machen Sie regelmäßige Arbeitspausen?
- 2.3 Verstehen Sie sich gut mit Ihren Kollegen?
- 2.4 Pflegen Sie Ihren Freundeskreis?

Leistungsbereitschaft/Leistungsfähigkeit/Produktivität
3. Ist Ihnen Leistung wichtig?

- 3.1 Identifizieren Sie sich mit Ihrer Arbeitsaufgabe und Ihrem Unternehmen?
- 3.2 Entsprechen Ihre Arbeitsaufgaben Ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten?
- 3.3 Arbeiten Sie planmäßig und halten Sie Ihre Termine ein?
- 3.4 Beteiligen Sie aktiv an Meetings/Besprechungen/Diskussionen?
- 3.5 Interessieren Sie sich für neue Lösungen und Produkte, die Ihre Effektivität steigern?

Ergonomiebewusstsein/Arbeitsplatzgestaltung

4. Ist Ihnen die Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes wichtig?

- 4.1 Wissen Sie, von welchem Hersteller Ihr Bürodrehstuhl ist?
- 4.2 Wissen Sie, wie man die optimale Sitzhöhe Ihres Bürodrehstuhls einstellt?
- 4.3 Wissen Sie, wie Sie Ihren Monitor richtig einstellen müssen?
- 4.4 Achten Sie auf die richtige Beleuchtung Ihres Arbeitsplatzes?
- 4.5 Achten Sie im Büro auf energiesparende und umweltfreundliche Produkte?
- 4.6 Haben Sie sich schon einmal zur Arbeitsplatzgestaltung beraten lassen?
- 4.7 Verlassen Sie Ihren Schreibtisch nach Arbeitsschluss aufgeräumt?
- 4.8 Machen Sie Vorschläge für eine bessere Arbeitsplatzgestaltung?

Gesundheitsbewusstsein

5. Ist Ihnen Ihre Gesundheit wichtig?

- 5.1 Treiben Sie regelmäßig Sport?
- 5.2 Trinken Sie die empfohlenen zwei Liter Wasser am Tag?
- 5.3 Befürworten Sie ein Rauchverbot am Arbeitsplatz?
- 5.4 Haben Sie schon einmal leichte Gymnastikübungen im Büro zur Entspannung gemacht?

Excellence im Büro

6. Ist Ihnen gut nicht gut genug?

- 6.1 Sind Produktivität, Gesundheit und Wohlbefinden für Sie persönlich wichtige Werte?
- 6.2 Machen Sie Vorschläge, wie Arbeitsprozesse einfacher und effizienter gestaltet werden können?
- 6.3 Sind Sie unzufrieden, wenn nur Mittelmaß erreicht wird?
- 6.4 Nehmen Sie aktiv Einfluss auf Neuanschaffungen im Büro?

Haben Sie die **fettgedruckten Fragen** und mindestens **20 Unterfragen mit JA** beantworten können, bestätigen wir Ihnen, dass Sie ein ALEX sind und damit zu den Aktiven im Büro gehören.

Das aktuelle Zertifikat „**ALEX 2012**“ schicken wir Ihnen gern als PDF zum Selbstaussdrucken.



Fax an **030 479071-20**

Ich bin ein ALEX 2012!

Bitte schicken Sie mir mein Zertifikat.

Ich habe die Fragen am _____
beantwortet und erfülle die Kriterien für einen ALEX.

Persönliche Angaben:

Name: _____

Vorname: _____

Unternehmen: _____

Straße/Nr.: _____

Ort: _____

Funktion: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Die ausgefüllte Selbstverpflichtung bitte per Fax an **030 479071-20**
oder per mail an as@officeabc.de einsenden.

Das aktuelle Zertifikat **ALEX 2012** schicken wir Ihnen dann als PDF zum
Selbstaussdrucken.