

TIPPS GEGEN HITZE IM BÜRO

Cool bleiben - Wie Sie als Recruiter einen kühlen Kopf bewahren.

ARBEITSZEIT

Flexible Zeitmodelle nutzen und Arbeitszeit verschieben.



ÜBERSTUNDEN

Überstunden abbauen oder Minusstunden aufbauen.

PRIORISIERUNG

Relevante Aufgaben am frühen Morgen erledigen.



TERMINIERUNG

Bewerbungsgespräche in die kühlen Stunden legen.

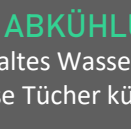
KONZENTRATION

Störquellen wie Multitasking und Social Media vermeiden.



KLEIDUNG

An den Dresscode halten und luftig, leichte Stoffe anziehen.



ABKÜHLUNG

Fließend kaltes Wasser und nasse Tücher kühlen.



BEINE HOCHLEGEN

Beine hochlegen, um ein Anschwellen zu reduzieren.

SPEISEN

Gut frühstücken, viel Obst und leichte Kost am Mittag essen.



LUFTZUG

Morgens lüften und Ventilator mit Sprühfunktion nutzen.

GETRÄNKE

Ausreichend trinken: Am besten ungekühlt. Minzdrinks sind super und Kaffee okay.

