

Seminar-Nr. 85081

Homeoffice Spezial 1 - Zuhause körperlich und geistig fit

So werde ich zuhause mein eigener Gesundheitslotse

Termin

07.11.2024 , 4 Stunden

07.11.2024 von 09:00 bis 13:00 Uhr

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten der Landesverwaltung.

Inhalte

- Balance zwischen Leistung und Wohlbefinden: Gesundheitsbewusst zuhause arbeiten
- Ergonomie: Die richtige Einstellung Ihres Arbeitsplatzes und Möglichkeiten sowie Alternativen zuhause
- Kein Arbeitsweg, kein Lauf zum Drucker: Dem Risikofaktor Bewegungsmangel entgegenwirken
- Mach mal Pause: Ohne schlechtes Gewissen auch im Home Office den Kopf frei kriegen
- Gesunde und schnelle Rezepte für die Mittagspause

Ziele und Methoden

Wie werde ich mein eigener Gesundheitslotse? Gerade wenn Sie im Homeoffice arbeiten, ist diese Frage wichtiger denn je. Bewegungsmangel, kein schneller Salat im Restaurant zu Mittag, vielleicht auch noch keine ergonomische Büroausstattung – all das kann sich langfristig nachteilig auf Ihre Gesundheit auswirken. Da hilft nur: selbst Verantwortung übernehmen! Wie Sie Ihren Arbeitsplatz zu Hause ergonomisch einrichten, wie Sie Bewegungsmangel entgegenwirken können und was Sie auch für Ihre mentale Gesundheit tun können – zu diesen Themen kriegen Sie jede Menge Tipps und Informationen. Außerdem ist Zeit für Selbstreflexion und Austausch.

Kurzvorträge, Selbstreflektion, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

Zusätzliche Hinweise

Nur buchbar für Beschäftigte der Landesbehörden in Schleswig-Holstein.
Diese Veranstaltung wird online von KOMMA durchgeführt.

Referent/-in

Miriam Hagner-Collett, Profitraining

Ort



Online-Seminar
LERNWELT

