

Bildungsmarkt SGB II

#modernarbeiten: Digital & Gesund

Angebot-Nr. 00067319

Angebot-Nr. 00067319

Termin Termine auf Anfrage

Beschreibung des Angebotes

Die Teilnehmer*innen werden für das Thema Gesundheit im Kontext von digitaler (und mobiler) Arbeit sensibilisiert. Sie lernen, worauf es bei gesundem Zusammenarbeiten im digitalen Raum ankommt. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer*innen wichtige Grundlagen über eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung kennen und wie sie diese z.B. auch im Home-Office umsetzen können. Weiterhin wird in dem Workshop auf Methoden für eine gesundheitsförderliche Arbeitszeitgestaltung eingegangen. Am Ende wird der Workshop durch eine Einheit zur Selbstfürsorge aus dem Bereich „Stressmanagement“ abgerundet. Auf Wunsch kann auch Basiswissen zu gesundheitsförderlicher Ernährung & Bewegungsförderung vermittelt werden

Weitere Informationen zum Angebot

Vermittlung von wertschätzenden Kommunikationsstrategien mit besonderem Bezug auf digitale Zusammenarbeit Tools für digitale Zusammenarbeit werden vorgestellt und ausprobiert

Vermittlung von Grundlagen zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung inkl. Praktischer Tipps für die Einrichtung eines Home-Office sowie für das Organisieren und Strukturieren des digitalen Arbeitsplatzes

Vermittlung von Methoden für eine

Anbieter

FAW gGmbH

-  Dammstr. 1
06217
Merseburg
-  03461/2495730
-  03461/2495751
-  merseburg@faw.de
-  <https://www.faw-merseburg.de>

Ansprechpartner

Susanne Reitzenstein

stv. Akademieleiterin

-  +49 3461
24957-10
-  +49 151
50604854
-  susanne.reitzenstein@faw.de
-  <https://faw-merseburg.de>

effizienteArbeitszeitgestaltung

Abschluss des Workshops durch aktives Erleben einer Stressbewältigungs- bzw. Entspannungsmethode

Wichtige Fragen die Sie im Blick haben können:

- Welche positiven und lösungsorientierten Kommunikationsstrategien gibt es und welche Werte und Haltungen sind für eine gute und gesunde Zusammenarbeit wichtig?
- Welche Gründe für unproduktives Arbeiten gibt es und mit welchen Methoden kann ich mich besser strukturieren und effizienter arbeiten?

Angebotsmerkmale

Form	Inhouse-Seminar
Vertiefungsgrad	Grund-/ Basiswissen
Zielgruppe	Dieses Angebot richtet sich an Mitarbeitende, die vorwiegend an einem Bildschirmarbeitsplatz arbeiten sowie an alle Interessierten – unabhängig von Funktion und Tätigkeit
Zugangsvoraussetzungen	keine
Technische Voraussetzungen	Laptop von Vorteil, wenn Tools zur digitalen Zusammenarbeit im Workshop ausprobiert werden sollen
Hinweise für Behinderte	barrierefreier Zugang vorhanden

[Angebot manuell aktualisiert am 23.09.2022](#)