

Web-Seminar: Fit im Homeoffice

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, welche regelmäßig im Homeoffice arbeiten
Ihr Nutzen	Das Seminar basiert auf theoretischer Wissensvermittlung rund um das Thema der Arbeitsplatzergonomie und des Arbeitsplatzes im Homeoffice. Über das gesammelte Wissen können Sie Erkrankungen vorbeugen, die durch sitzende- oder bildschirmbedingte Tätigkeiten hervorgerufen werden können.
Inhalt	<p>In der Schulung vermitteln wir Ihnen die optimale ergonomische Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes, um Verspannungen und Haltungsschäden vorzubeugen und maßgeblichen Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit zu nehmen.</p> <p>Im Gespräch mit den Teilnehmern werden die Probleme des Home-Office-Arbeitstages besprochen und Lösungen erarbeitet. Die Bedeutung der Essens- und Bewegungspausen wird dabei in den Vordergrund gestellt.</p> <p>So wird zudem eine gesundheitsgerechte Arbeitsplatzgestaltung besprochen und praktische Tipps zum „Bewegten Arbeitsalltag“ gegeben, um auch hier positiven Einfluss auf das eigene Verhalten zu nehmen.</p>
Hinweise	Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.

Nummer	Dauer	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
web-C-18-02	13 - 15 Uhr	

Entgelt	103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	134,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.sksd.de informieren.