

Homeoffice & Co - wie mobile Arbeit gesundheitsförderlich gestaltet werden kann

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q428 SF

Nutzen und Ziele

Das Arbeiten im Homeoffice hat viele Vorteile für die Beschäftigten und die Arbeitgeber - es stellt aber für viele Beschäftigte auch eine große Herausforderung dar. In den meisten Fällen entsprechen die ergonomischen Voraussetzungen zu Hause nicht immer den Richtlinien des Arbeits- & Gesundheitsschutzes.

Das Mobiliar zu Hause ist häufig ergonomisch nicht gut einstellbar. Das führt vermehrt zu Schulter-Nackenbeschwerden, Augenbelastungen und Kopfschmerzen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz zu Hause so optimal wie möglich auf Ihre Bedürfnisse anpassen und dadurch wesentlich schmerfreier und entspannter arbeiten können. Wir zeigen Ihnen praktische Tipps und Tricks, wie Sie mit den Herausforderungen zu Hause besser umgehen können. Dadurch sind Sie leistungsfähiger, gesünder und die Arbeit geht besser von der Hand. Sagen Sie Schulter- und Nackenbeschwerden Ade´ und gehen Sie körperlich entspannter in Ihren Feierabend.

Inhalt:

- Bedeutung mobiler Arbeit in der modernen Arbeitswelt
- Definition und Rechtliche Rahmenbedingungen der Begriffe Telearbeit, mobile Arbeiten und Homeoffice
- Belastungen und Ressourcen im Homeoffice & Co. erkennen
- Tipps zur gesundheitsförderlichen Gestaltung des Arbeitsplatzes im Homeoffice & Co.

Homeoffice & Co - wie mobile Arbeit gesundheitsförderlich gestaltet werden kann

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q428 SF

Zielgruppe	Führungskräfte, Personal- und Organisationsverantwortliche, Personal- und Betriebsräte, Gesundheitsmanager:innen, Beschäftigte im Bereich Personalentwicklung, Organisation, Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit; Interessierte Beschäftigte, die ihre Arbeit
Termin	28.06.2022
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Jürgen Lemm Ute Pferdmesges
Teilnahmegebühr	290,00 EUR
Seminarzeiten	Dienstag 10:00 Uhr - 15:30 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
Online-Evaluation	<p>Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.</p> <p>Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.</p>

Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online -Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online -Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).