

MINI-/MIKROPAUSEN: BEWEGT UND ENTSPANNT ARBEITEN

Sie arbeiten viel im Büro oder mobil, Sie sind einseitigen körperlichen Belastungen und psychischem Stress ausgesetzt? Wie können Sie diese Belastungen ausgleichen, Ihr Pausenverhalten anpassen, um Schmerzen zu vermeiden und Ihre Stressbeanspruchungen zu mindern?

Lernen Sie, wie Sie dem Bewegungsmangel und Stressbelastungen mit Mini-/Mikropausen entgegenwirken können und somit neue Kräfte sammeln.

Wir zeigen Ihnen, wie sie kurze und wirksame Pausenübungen, die die körperlichen und psychischen Belastungen reduzieren, in Ihren Arbeitsalltag integrieren und für sich nutzen können.

Nutzen

Sie entwickeln persönliche Rituale und fördern damit langfristig Ihre Gesundheit. Ihnen werden Inhalte zur Umsetzung von gezielten Mini-/Mikropausen vermittelt. Dabei lernen sie Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Augen und Ihren Körper entspannen können. Ziel ist es, über Mini-/Mikropausen mehr Klarheit zu bekommen und diese bei langen Sitzpausen oder zum Abbau von Bewegungsmangel und Stress einzusetzen.

Ablauf

Beim Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden vorab einen Einwahllink und können sich live dazu schalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/ der Moderator/in in bestimmten Zeitblöcken möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Der/ die Referent/in nutzt Power-Point, Spielfilme und Flipcharts zur Veranschaulichung der Inhalte.

Schnelle Fakten

Suchen Sie sich auf der DAK Webseite einen passenden Termin.

- Zielgruppe: Alle, die mobil arbeiten zu Hause und/oder im Büro
- Dauer: 60 Minuten
- Teilnehmeranzahl: Bis zu 30 Teilnehmende pro Veranstaltung
- Technische Anforderungen: Internetfähiges Endgerät mit Lautsprecher
- Systemanforderungen: aktuelle Browser-Version (z.B. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, aktueller Adobe Reader, E-Mailaccount)
- Einzusetzende digitale Vortrags-Software: Microsoft Teams ist auf dem Rechner installiert oder kann per Browser genutzt werden.
- Für die Anmeldung sind die E-Mail-Adressen der Teilnehmenden erforderlich.
- Datenschutz: Gespeicherte E-Mail-Adressen werden nach den Workshops gelöscht.
- Die Aufnahme oder das Anfertigen von Mitschnitten unserer Online-Workshops oder Web-Vorträge ist auch nur in Teilen nicht gestattet.