

# EINLADUNG



## GESUNDHEIT HEUTE & STRESS

Gesundheit ist die Grundlage für jegliches Tun. Bereits vor Corona wurde das Thema Gesundheit und gesundes Leben als Megatrend bezeichnet. Eine alternde Bevölkerung erzeugt hier einen steten Wertewandel hin zu mehr Gesundheitsbewusstsein und -vorsorge. In Zeiten von Corona erhält die Gesundheit einen zusätzlichen einzigartigen Stellenwert. Dies ist zum Teil durch das Homeoffice noch verstärkt ins Bewusstsein geraten. Denn Homeoffice und der Lockdown führen zu Distanz zu Kollegen, Freunden und Familie und können zeitgleich aus verschiedenen Gründen zu einer belastenden Situation führen. Wie sehen die aktuellen Entwicklungen hier aus, welchen Folgen hat dies und wie geht man damit? Gerne möchten wir Sie mit theoretischen wie praktischen Ansätzen über vielseitige Aspekte der Gesundheitserhaltung wie -förderung auch mit besonderem Blick auf die heutige Arbeitswelt informieren sowie direkt zur Umsetzung anregen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

### Referent/in

**Julia Philipp**, Dipl. Pflegewirtin (FH), Werkstatt Leben

**Carlo Finzer**, Gesundheitspädagoge SKA

### Lebenszeit – Arbeitszeit – räumliche Trennung / Abgrenzung

- Gesundheitliches Verhalten – Hintergrundinformationen z.B. Biorhythmus, Tageszeitgestaltung 24/7
- Separation zur digitalen Nähe
- Workshop zur Zeitgestaltung

[Anmeldungslink](#) | Freitag, 09.04.2021 | 14.30 bis 16.10 Uhr | Log-in 14.15 Uhr

### Arbeitsplatzgestaltung (zu Hause / im Büro / anderswo)

- Gesunder Arbeitsplatz – Arbeitsplatzgestaltung (Firma/Homeoffice)
- Fürsorge des Arbeitgebers
- Information mit praktischen Tipps

[Anmeldungslink](#) | Freitag, 09.04.2021 | 17.10 bis 19.00 Uhr | Log-in 16.55 Uhr

### Stress und Achtsamkeit – Auswirkungen auf Körper und Geist

- Umgang mit Stress (Firma/Homeoffice)
- Stressbereich erkennen
- Stressoren analysieren
- Achtsamkeit – ein theoretischer und praktischer Einblick in die Achtsamkeitspraxis

[Anmeldungslink](#) | Samstag, 10.04. 2021 | 10.00 bis 11.50 Uhr | Log-in 09.45 Uhr

### Ernährung – einkaufen, kochen, essen

- Essen und Trinken im Homeoffice
- Gesunde und bewusste Nahrung vom Anbau bis zum Verzehr
- Selbstanbau in lokalem Bezug
- Achtsame Übung zu bewusstem Essen

[Anmeldungslink](#) | Samstag, 10.04.2021 | 15.50 bis 17.30 Uhr | Log-in 15.40 Uhr

Projekt Nr. 321/0302/878\_879\_880\_881 (chronologisch)

### Bei Rückfragen:

Sarah Hagedorn: Tel. (089) 12 58-342 | Konrad Teichert (Referatsleiter): Tel. (089) 12 58-205, E-Mail: ref0302@hss.de | Referat Wirtschaft und Soziales, Institut für Politische Bildung

Online-Seminar-Hinweise befinden sich auf der nächsten Seite

# EINLADUNG



## Unsere Online-Seminarhinweise

- Technische Mindestanforderungen sind PC oder Mobile Device mit Lautsprecherfunktion.
- Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen in der Regel nur bis einem Tag vor Veranstaltungsbeginn möglich (soweit eine vorher festgelegte max. Teilnehmerzahl nicht erreicht wurde). Wenn der Status des Seminars auf „ausgebucht“ gesetzt ist, können wir aus organisatorischen Gründen keine weiteren Anmeldungen zu lassen.
- Eine Videoübertragung der Teilnehmer ist nicht vorgesehen. Das Online-Seminar wird nicht gespeichert. Eine Aufnahme des Online-Seminars ist untersagt.
- Das Online-Seminar verwendet das Programm **Webex**.
- Wir senden Ihnen rechtzeitig einen **Zugangslink** zu. Dies kann von von zwei Tagen vorher bis wenige Stunden vor Seminarbeginn variieren, abhängig vom Seminarbeginn, Wochentag und weiteren Rahmenbedingungen.
- Sollten Sie die **Zugangsdaten** ca. 2 Stunden vor Seminarbeginn noch **nicht erhalten haben**, dann bitte wenden Sie sich rechtzeitig an Frau Hagedorn unter der 089 1258 342 oder Herrn Teichert unter der 089 1258 205.
- Der Zugangslink enthält ein client-Programm, welches heruntergeladen und ausgeführt bzw. auf Ihren PC installiert werden muss. Dies ist notwendig, um eine sichere Verbindung zum virtuellen Online-Seminarraum herzustellen. Bitte prüfen Sie vorab, ob dies technisch möglich ist. i.d.R ist auch eine Anwendung in einem Browserfenster möglich.
- Bei Smartphonennutzung muss die entsprechende App verwendet und die mitgesandte Raum-ID eingegeben werden.
- Bitte melden Sie sich mit Ihrem Namen im Online-Seminar an, damit wir Ihre Anmeldung mit der Teilnahmeliste vergleichen können.
- Wir verarbeiten Ihre Daten ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (insbes. Bundesdatenschutzgesetz/ Datenschutz-Grundverordnung). Für die Software übernimmt die HSS keine Haftung.
- Die geltenden Datenschutzrichtlinien von Webex finden Sie unter <https://www.cisco.com/c/en/us/about/trust-center/gdpr.html>.finden Sie unter <https://www.logmeininc.com/de/legal/privacy>.