



KIWIES.COM

(OFB009) OPTIMALES HOMEWORKING

Das Arbeiten zu Hause ist aktuell ein oft diskutiertes und in der Gesetzgebung beachtetes Thema. Diese Online-Fortbildung widmet sich der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung zu Hause und dem Umgang mit den gegebenen Verhältnissen.

Im Mittelpunkt stehen Geist und Körper. Folgende Fragen werden u. a. beantwortet:

- Welche Chancen bietet das Arbeiten zu Hause?
- Was wird für optimales Arbeiten benötigt?
- Wie gestalte ich meine Arbeitszeit (Haltungen, Pausenhäufigkeit, Pauseninhalte)?
- Wie kann ich mich wachhalten (Konzentration, Fokussierung, Aufmerksamkeitslenkung)?

Inhalt:

- Die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Qualität und Quantität der optimalen Pausen
- Stolperfallen und Lösungen im Homeoffice
- Homeoffice als Chance sehen
- Mentale Gesundheit im Homeoffice
- Fragerunde

Lernziele:

Die Teilnehmenden erlernen praktisch anwendbares Wissen für die Gestaltung der Arbeit.

Zielgruppe: Lehrer*innen und Erzieher*innen

Kursleitender: Ingolf Härtig

Kursdauer: 60 min

Zu Verfügbarkeiten, Preis und Buchung des Kurses gelangen Sie über den Button *Jetzt Buchen* auf <https://kiwies.com/fortbildungen> direkt unter den Fortbildungsangeboten. Wir berechnen 15 € pro Person pro Zeitstunde. Für unsere Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 4. Nach der Buchung erhalten Sie eine Rechnung. Mit der erfolgreichen Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.