

„Mittwochsinfo – gut zu wissen“ (2021)

Stressprävention im Homeoffice

Die Anforderungen im Homeoffice sind heutzutage oft dermaßen hoch, dass auch gut organisierte Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen. Chronische Erschöpfung schwächt das körpereigene Immunsystem und lässt die persönliche Leistungsfähigkeit sinken. – Ein Teufelskreis entsteht.

Im Rahmen unserer Mittwochsinfo vermittelt Ihnen der Gesundheitscoach, Herr Sonntag wertvolle Hinweise und Tipps, wie Sie mit den aktuellen Herausforderungen im Homeoffice besser umgehen und Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Wilfrid Sonntag 17.02.2021 11:45 Uhr – 12:15 Uhr via Zoom

Sehstress vermeiden, fit am Bildschirm bleiben! Augen- und Sehtraining

Die Digitalisierung und der dauerhafte Blick auf Bildschirme wirkt sich zunehmend auf unseren Alltag aus, beruflich und privat. Das kann schnell zu überlasteten und überanstrengten Augen führen, was oft Kopfschmerzen und Erschöpfung zur Folge hat. Aktive Übungen zur Entspannung und zur Stärkung der Augen helfen gegen diese negativen Wirkungen. Machen Sie mit und lernen Sie, Ihre Augen zu entspannen.

In diesem einstündigen Workshop gibt es neben einem theoretischen Einstieg auch praktische Übungen und einige Tipps für den Alltag am Bildschirm!

Gitela Wenzel, Dipl.-Orthoptistin 14.04.2021 **11:30 – 12:30 Uhr** via Zoom

Homeoffice Check-Up

Ist Ihr Homeoffice sicher und ergonomisch gut gestaltet? Gibt es einen Unterschied zwischen einem Telearbeitsplatz und einem Home-Office-Arbeitsplatz?

In einem kurzen Check-Up können Sie Ihren Arbeitsplatz zuhause selbst beurteilen und verbessern.

Dipl.-Ing. Jan Theilken 26.05.2021 11:45 – 12:15 Uhr via Zoom

Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen; die von den Vorgesetzten genehmigte Teilnahme wird als Arbeitszeit angerechnet.

Um Anmeldung an regina.mueller-bollenhagen@jade-hs.de wird gebeten.