E-Learning (On Demand)

Fit im Job - Gesund und achtsam arbeiten

Nutzen

Arbeitnehmer/-innen erleben in ihrem Arbeitsalltag unterschiedliche physische und psychische Belastungen. Dazu gehören etwa Überforderung, Stress, Monotonie, mangelnde Autonomie oder auch Lärm, Schicht- oder Bildschirmarbeit. Diese Belastungen können nicht nur zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit, sondern auch zu fundamentalen gesundheitlichen Einschränkungen führen. In diesem E-Training lernen die Teilnehmer/-innen, wie sie konstruktiv mit diesen Anstrengungen umgehen können, um langfristig gesund zu bleiben.

Zielgruppe

Mitarbeitende und (angehende) Führungskräfte, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen; Mitarbeitende und (angehende) Führungskräfte, die sich stark belastet und/oder körperlich nicht fit fühlen.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

- Körperliche und psychische Belastungen (er)kennen
- Den eigenen Körper gesund erhalten können
- Pausen und Auszeiten effektiv gestalten
- Gut für sich selbst sorgen
- Im Arbeitsalltag achtsam agieren

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum
on Demand

Ort
E-Learning

Termininformationen
Dieses E-Learning Angebot wird Ihnen nach Buchung für 6 Monate freigeschaltet. Die Bearbeitungdauer beträgt ca. 45 bis 75 Minuten.

Veranstaltungsinhalt im Detail

- Körperliche und psychische Belastungen (er)kennen
- Den eigenen Körper gesund erhalten können

- Pausen und Auszeiten effektiv gestalten
- Gut für sich selbst sorgen
- Im Arbeitsalltag achtsam agieren

Gesamtsumme

79,00 €

E-Learning

E-Learning

Kontakt

Fragen zur Anmeldung

Christine Haas

+49 8063 91 250

Haas@ihk-akademie-muenchen.de

Beratung

Jana Wening

+49 8063 91 271

Wening@ihk-akademie-muenchen.de