

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 Bearbeitungsdauer 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