
Onlineseminar: Fit@Homeoffice

In dieser besonderen Zeit von Corona und Lockdowns haben wir sowohl die angenehmen, als auch die anstrengenden Seiten des Homeoffice kennen gelernt. Wenn wir im Funktionsmodus sind, spüren wir nicht, wie wir stundenlang in angestrenzter und kollabierender Körperhaltung vor dem PC oder Laptop verbringen. Dadurch überanstrengen wir die Augen, schaden unserer Haltung und verspannen uns.

Erfahren Sie die Basics für ein effektives und gesundheitserhaltendes Arbeiten im Homeoffice. Themen wie Ergonomie, Blaulichtfilter und konstruktive Routinen werden Ihren Büroalltag daheim erleichtern. Weiters lernen Sie wohlige Übungen, mit denen Sie entspannter und konzentrierter arbeiten können.

Es werden Konzentrations-, Haltungs- und Entspannungsübungen trainiert und Tipps für die Gestaltung des Arbeitsplatzes gegeben.

Ein Onlineseminar ist ein über das Internet durchgeführtes Seminar, an dem Sie von zu Hause aus live vor dem Computer teilnehmen können. Sie können die Vorträge verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video zuschalten.

Sie benötigen für die Teilnahme am Onlineseminar:

Computer, Laptop oder Tablet

Breitbandinternet

Mikrofon und Lautsprecher oder Headset/Kopfhörer

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter ooe.lfi.at/corona.

Information

Kursdauer: 1,5 Einheiten

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, Gesundheitsbewusste,
Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten

Mitzubringen: Für die Teilnahme benötigen Sie: Computer,
Laptop oder Tablet; Breitbandinternet;
Headset/Kopfhörer

Verfügbare Termine