

Selbstfürsorge im Homeoffice

Seminar-Nr.	2022 B055 EK
Termin	10.04.2022 bis 12.04.2022
Seminarzeiten	Beginn um 14:00 Uhr – Ende um 12:30 Uhr
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion bundesfrauenvertretung
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter - Thomasberg Tel. 02244 882239 E-Mail info@dbb-forum-siebengebirge.de
Seminarleitung	Elke Janßen Beisitzerin in der Geschäftsführung der dbb bundesfrauenvertretung
Dozenten/-innen	Patricia Braun Heilpraktikerin und Sportwissenschaftlerin Elke Janßen Beisitzerin in der Geschäftsführung der dbb bundesfrauenvertretung Petra Woocker Fachanwältin für Arbeitsrecht

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmerinnen

- lernen verschiedene Methoden und Ideen für die Arbeit im Homeoffice kennen
- kennen Ihre Rechte und Pflichten im Homeoffice
- lernen verschiedene Methoden zur Vermeidung und Bewältigung von Stress sowie
- Techniken, die es ihnen in jeder Situation ermöglichen, sich zu entspannen;
- entwickeln Ideen, wie sie Bewegung in ihren Alltag integrieren können;
- erhalten eine umfassende, praxisnahe Einweisung in gesunde Ernährung;

Methoden: Vortrag, Gruppenarbeit, praktische Übungen

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Mögliche Pausenzeiten

- | | |
|-------------------|--------------|
| 10:30 - 10:45 Uhr | Kaffeepause |
| 12:00 - 13:00 Uhr | Mittagspause |
| 15:00 - 15:15 Uhr | Kaffeepause |

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, von Terminverschiebungen sowie der Aktualisierung der Inhalte vor.
--

Inhalte

Sonntag, 10. April 2022

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Ablauf, Erwartungen**

Elke Janßen

14:30 bis 17:30 Uhr **Rechte und Pflichten im Homeoffice**

Arbeitszeit, Datenschutz, Arbeitsplatzgestaltung,
Versicherungsschutz, Kontrollmöglichkeiten des Arbeitgebers

Petra Woocker

**Starke Frauen, starker dbb - Die Arbeit der dbb
bundesfrauenvertretung**

Elke Janßen

Montag, 11. April 2022

09:00 bis 12:30 Uhr **Just relax!**

Entspannt und fokussiert in den Tag (Übungen für Homeoffice und
Alltag)

Meditation

7 aktivierende Fragen für den Tag (Wie ich mich durch die richtigen
Fragen positiv auf den Tag einstimme!)

Achtsamkeits- und Atemübungen für Ausgleich, Ausgeglichenheit
und innere Zentrierung. Wie kann ich diese im beruflichen und
privaten Alltag nutzen

Körperliche, geistige, emotionale und psychische Auswirkungen von
Stress

Was ist Stress?

Was ist Resilienz?

Wie kann ich durch Ressourcenstärkung in meinem Alltag Kräfte
freisetzen?

Aktiver Start ins Seminar

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch für praktische Übungen und für Outdoor Aktivitäten mitbringen!

Vortrag, Gruppenarbeit, praktische Übungen

Patricia Braun

12:30 bis 17:00 Uhr **„Move your body**

Hier gibt es weitere Übungen, die man leicht in den Alltag integrieren kann und besonders mit Schwerpunkt „bewegt im Homeoffice“.

Vortrag, Gruppenarbeit, praktische Übungen

Körperliche und mentale Fitness trotz anspruchsvollem Berufs- und Privatleben

Einführung in verschiedene Techniken: progressive Muskelentspannung nach Jacobson Atemtechniken zur direkten Entspannung „Waldbaden“

(In Japan ist das sogenannte „Waldbaden“ zur Stärkung des Immunsystems sogar von den Krankenkassen anerkannt. Lassen Sie sich überraschen! Neben der Theorie gehen wir auch ca. eine Stunde an die frische Luft.)

Dialogrunde Bewegung und Entspannung

Vortrag, Gruppenarbeit, praktische Übungen

Patricia Braun

Dienstag, 12. April 2022

09:00 bis 12:00 Uhr **Der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung**

Gesunde Ernährung leicht gemacht!

Mit der Ernährung das Immun- und Nervensystem stärken Die Möglichkeiten der Ernährung nutzen für mehr Vitalität.

Achtsamkeit des Essens zur Erhöhung der Energie

Bestandsaufnahme: Ernährung im Berufsalltag.

Wie integriere ich gesunde Ernährung in meinen Berufsalltag?

Auswirkungen von Stress durch ungesunde Ernährung auf den Körper: Verständnis für die Entstehung von Krankheiten und die

Möglichkeiten diesen entgegen wirken zu können.
Auswirkungen einer gesunden pflanzlich-vollwertigen Ernährung.

Vortrag, Gruppenarbeit

Patricia Braun

12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Verabschiedung der Teilnehmenden**

Elke Janßen