

eAcademy | Managing Yourself & Managing People
„GESUNDES FÜHREN UND ARBEITEN“

VIEL SITZEN UND EINE STARRE HALTUNG KÖNNEN UNGESUND SEIN: KÜMMERN SIE SICH UM IHREN KÖRPER

Salutogenese ist ein Zauberwort, das mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit. Und das nur in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnt, ist bekannt. Dieses e-Learning-Modul redet daher nicht lange drumherum, sondern wird mit Ihnen direkt aktiv und baut verschiedene Bewegungspausen in Ihren Arbeitsalltag ein.

<p>IN DIESEM E-LEARNING LERNEN SIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wie wichtig die „Wartungsarbeit am Körper“ ist, um körperliche Probleme vorzubeugen und zu lösen. Welche Bewegungspausen Sie gezielt für einzelne Körperregionen in Ihren Berufsalltag einbauen können. 	<p>ZIELGRUPPE:</p> <p>Alle Mitglieder einer Organisation, die körperliche Probleme vorbeugen möchten</p>
	<p>LERNDAUER:</p> <p>ca. 1 Stunde</p>
	<p>TRAINER:</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Fabian Conrad (Sportwissenschaftler)</p> </div>
	<p>SPRACHE(N):</p> 
	<p>WEITERE INFORMATIONEN:</p> <p>www.keller-partner.de/eAcademy</p>

<p>THEMENBEREICHE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Relevanz von Gesundheit Typische Beschwerden im (Berufs-) Alltag Professionell angeleitete Bewegungspausen für alle Körperregionen 	<p>DURCHFÜHRUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> Text- & Videosequenzen Bewegungsübungen & Praxistipps Selbsteinschätzungen nach Kursabschluss optionales Abschlusszertifikat
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



direkt
anwendbar



wissenschaftlich
fundiert



hoher
Praxisbezug



flexibles &
autonomes Lernen



individuell
wiederholbar



interaktiv &
abwechslungsreich