



VisionGesund Corona Spezial Gemeinsam einsam im Home-Office

VISION
GESUND®

Gemeinsam einsam im Home-Office bietet einen flexiblen Rahmen mit verschiedenen Möglichkeiten, den regelmäßigen Austausch und das Teamgefühl im Home-Office zu fördern und sozialer Vereinsamung entgegenzuwirken. Die Inhalte werden individuell abgestimmt, sodass neben der Stärkung der Verbundenheit auch die Interessen der Mitarbeitenden aufgegriffen und berücksichtigt werden.

- **Methodik:**
 - o Wöchentliche Einheiten per Videokonferenzsystem
 - o Methoden-Mix aus:
 - Team-Workshop Achtsamkeit im Home-Office – digital
 - Ansprechpartner Gesundheit – digital
 - Brain Fit-Kursen – digital
 - Entspannungstrainings – digital
 - Team-Cooking – digital
- **Dauer:**
 - o Aktionszeitraum: Flexibel (je nach Maßnahme und Absprache)
 - o Die Anzahl der Termine wird individuell abgestimmt
- **Teilnehmende:**
 - o Alle interessierten Mitarbeitenden
 - o Max. 10 Teilnehmer*innen pro Einheit (nach Absprache)
- **Ziele:**
 - o Stärkung des Team- und Gemeinschaftsgefühls
 - o Vorbeugung sozialer Vereinsamung im Home-Office/Mobile-Office
 - o Vermittlung von praktischen Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungstipps für den beruflichen Alltag im Home-Office
 - o Lösungsmöglichkeiten kommunikativer Herausforderungen im Home-Office
 - o Vermittlung von gewaltfreier Kommunikation
 - o Kennenlernen von Tools des Selbstmanagements
- **Technische Voraussetzung:**
 - o Computer oder mobiles Endgerät (z. B. Smartphone, Tablet) mit Internetzugang
 - o Zugang zu einem Videokonferenzsystem oder Installationsberechtigung für Software (z. B. Apps, Browser-Plug-Ins)*
 - o *Empfohlen:* Headset und Webcam

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage - Ihre Ansprechpartnerin:

Cosima Ploschke; Tel: +49 221 957 99 428; Email: cosima.ploschke@visiongesund.de

**Wir passen uns Ihren Voraussetzungen an und bieten einen kostenlosen Technik-Check.*

Erklärung:

Sollten bei der Aktion Daten gewonnen werden, werden diese nach den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) vertraulich behandelt. Einzeldaten werden nur in statistisch zusammengefasster Form dargestellt (ausgenommen Listen der Teilnehmer*innen). Rückschlüsse auf Einzelpersonen sind nicht möglich!