

Fit im Home-Office: Online-Workshops und Webinare für gesundes Arbeiten zu Hause

Die DAK-Gesundheit erweitert während der Coronazeit ihre Online-Angebote für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

Hamburg, 15. Juni 2020. Angesichts der Coronakrise bietet die DAK-Gesundheit Unternehmen Online-Workshops und Webinare für ihre Mitarbeiter an, die gesundes Arbeiten auch zu Hause unterstützen. Sie helfen dabei, erfolgreich und fit durch diese komplexe Zeit zu kommen. Die Angebote sind ortsunabhängig, stehen als Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements allen interessierten Arbeitgebern und Arbeitnehmern offen und werden stetig den aktuellen Entwicklungen angepasst. Gerade im Home-Office leidet die Gesundheit besonders stark: Zur psychischen Belastung durch die wirtschaftliche Unsicherheit kommen veränderte Essgewohnheiten, unpassende Heimbüro-Ausstattungen und zu wenig Bewegung.

Die gesundheitlichen Folgen des Home-Office zeigen sich oft erst nach einigen Wochen: Ein Ziehen im Rücken, flimmernde Augen oder Stressgefühle. Die DAK-Gesundheit hat den Bedarf von unterstützenden Gesundheitsangeboten auch in der Heimarbeit erkannt und bietet deshalb verschiedene Maßnahmen für zu Hause an. Zunächst stehen acht Kurse zur Auswahl. Diese werden in den kommenden Wochen durch weitere Angebote ergänzt, um individuell auf die Bedürfnisse der Arbeitnehmer einzugehen. „Langes Sitzen und zu wenig Bewegung sind grundsätzlich große Risikofaktoren für den Rücken. In der Coronakrise kommt hinzu, dass uns alle ausgleichenden Sportmöglichkeiten im Club, im Verein oder mit Freunden fehlen,“ sagt Uwe Dresel, Diplom-Sportlehrer und Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der DAK-Gesundheit. „Als Vorreiter bei digitalen Gesundheitsangeboten reagiert die DAK-Gesundheit mit onlinebasierten BGM-Maßnahmen nun auf die veränderten Anforderungen.“

Angebote für verschiedene Schwerpunkte

Mit Webinaren und Online-Vorträgen können Unternehmen ihren Mitarbeitern nun auch zu Hause unter die Arme greifen: Resilienztraining, Kurse zur Arbeitsplatzergonomie, Anleitungen zu kalorienarmer Zubereitung des Essens oder kurze Entspannungsübungen machen

betriebliches Gesundheitsmanagement auch im Home-Office möglich. Für Führungskräfte bietet die DAK-Gesundheit darüber hinaus spezielle Seminare zum Umgang mit ihrer Rolle während der Coronazeit an. So werden die Weichen nicht nur für ein gesundes Arbeiten zu Hause, sondern auch für die Zeit nach der Pandemie gestellt.

Eine Liste aller Angebote sowie weitere Informationen gibt es auf www.dak.de/digitalesBGM. Interessierte Mitarbeiter können sich online für Maßnahmen anmelden. Fragen von Unternehmen werden von BGM-Experten unter der BGM-Hotline 040 / 325 325 720 beantwortet.