

„Ich habe Rücken“ – spätestens mit seiner Paraderolle Horst Schlämmer von Hape Kerkeling war dieser Satz allgegenwärtig, denn „Rücken“ haben viele von uns. Gerade jetzt, wo sich mehr Menschen als sonst im Home Office befinden, wird einem die Relevanz von Gesundheit und gesundheitsgerechtes Arbeiten wieder bewusster.

Der 20. Tag der Rückengesundheit am 15.03.2020 – initiiert von dem [Bundesverband deutscher Rückenschulen e.V.](#) und der [Aktion Gesunder Rücken e.V.](#) - bietet eine gute Gelegenheit, sich konkret mit dem Thema zu beschäftigen.

Aber **Gesundheit** am Arbeitsplatz **ist** natürlich **mehr als** nur **Rücken**.

Führungsverhalten und **Betriebsklima** spielen eine ebenso wichtige Rolle, wie eine **ergonomische Arbeitsplatzgestaltung**.

Inhalte

- Gesundheit im Home Office
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Onboarding auch in Corona-Zeiten effektiv gestalten

Angebote & Projekte

- [ATB.Bewegte Pause](#)
- [Führung Bewegt](#)
- [ATB.Gesund Führen](#)
- [ATB.GB Psyche](#)

Gesundheit im Home Office stärken

Ergonomie am Arbeitsplatz und im Home Office sind gerade in Coronazeiten nicht immer ad hoc umsetzbar. Wie Sie als Arbeitgeber*in Ihrer Fürsorgepflicht auch in der Telearbeit nachkommen und wie Sie als Führungskraft Ihre und die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden stärken, [lesen Sie hier](#).

Von der 15-minütigen bewegten Pausen bis hin zum 2-Tages-Seminar Gesunder Führung – die Möglichkeiten sind vielfältig.

Mentale Gesundheit fördern

Wie wichtig mentale Gesundheit für uns alle ist, wurde gerade im letzten Jahr deutlich. Die Psyche hat einen bedeutenden Einfluss auf unsere Verfassung und somit auch darauf, wie wir arbeiten. Mögliche Belastungen hindern uns daran, unsere Potenziale zu nutzen. Das hat auch der Gesetzgeber erkannt und verlangt seit 2013 die sog. Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen. [Was das genau ist und wie sie funktioniert finden Sie hier](#).

Onboarding auch in Corona-Zeiten effektiv gestalten

Die Einarbeitung neuer Mitarbeitenden zu gestalten, ist ein Prozess der bereits vor dem ersten Arbeitstag beginnt und auch erst mit Ablauf der Probezeit endet. Persönlicher Kontakt mit den Teamkolleg*innen ist dabei ein zentraler Punkt. Aber wie – gerade jetzt? Und was können wir aus dem Onboarding übernehmen, um nach Corona wieder als Team zusammen arbeiten zu können? [Hier finden Sie Impulse zu diesen Fragen](#).