



Online-Seminare für gesundes und sicheres Arbeiten

Praxisnahes Wissen zu Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie zur Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Die moderne Arbeitswelt wandelt sich. Digitale, arbeitsplatznahe Weiterbildungen gewinnen zunehmend an Relevanz. Deshalb bieten wir im Rahmen unserer Kundenbetreuung Online-Seminare zu verschiedenen Themen rund um gesundes und sicheres Arbeiten an. Für die Teilnahme via Microsoft Teams benötigen Sie lediglich einen aktuellen Browser und ggf. ein Headset. Die Angebote richten sich je nach Thema an Fach- und Führungskräfte sowie an alle interessierten Beschäftigten, die sich schnell professionell weiterbilden möchten. Mit unseren 60-minütigen Live-Formaten fördern Sie die Qualifikation und Zufriedenheit Ihrer Beschäftigten.

Ihr Mehrwert

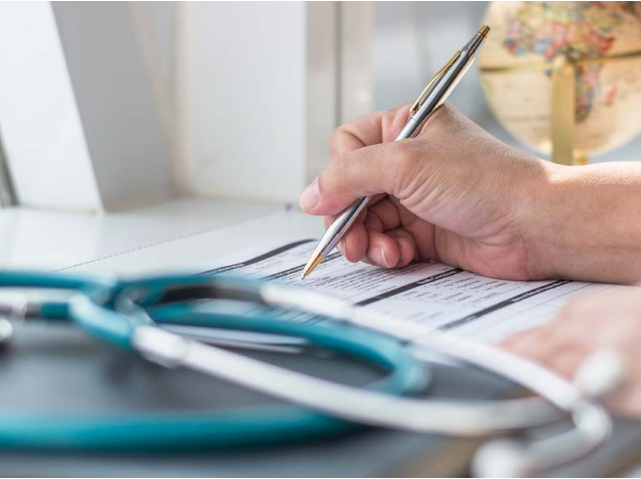
- Kompaktes Expertenwissen und Praxis-Know-how in Live-Veranstaltungen
- Digitales, professionelles Format zur Förderung und zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Örtlich unabhängig und zeitlich flexibel
- Ausdruck der Wertschätzung gegenüber Ihren Beschäftigten und Bindung an das Unternehmen

Online-Seminare für gesundes und sicheres Arbeiten

Arbeits- und Gesundheitsschutz

Praxiswissen zu gesetzlich verankerten Unternehmerpflichten.

Arbeitssicherheit, betriebsmedizinische und arbeitspsychologische Themen:



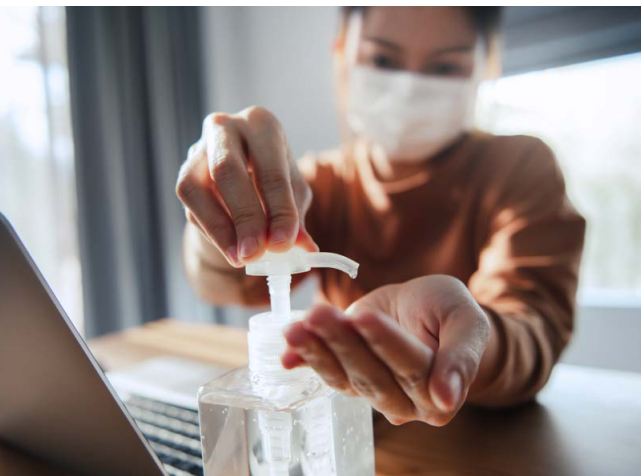
Arbeitsmedizinische Vorsorge und Pflege einer Vorsorgekartei

Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen werfen viele Fragen auf: Welche gibt es, wie laufen diese ab, was gilt es bei Organisation und Dokumentation zu beachten? Neben den Verantwortlichkeiten erhalten Fach- und Führungskräfte vor allem Einblick in den gesetzlichen Hintergrund und über die verschiedenen Anlässe.



Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Neben Basiswissen zum gesetzlichen Hintergrund bekommen Fach- und Führungskräfte in diesem Online-Seminar vor allem praxisnahe Empfehlungen zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung und damit zur Vermeidung von psychischen Belastungsfaktoren bei der Arbeit.



Wie schütze ich mich vor Infektionen?

Um eine wirksame Prävention von Erkältungs- und Infektionserkrankungen zu gewährleisten, werden interessierten Mitarbeitenden neben dem richtigen Hand- und Hautschutz auch Tipps zur Stärkung des Immunsystems sowie verhaltenspräventive Maßnahmen zur Abwehr von Erkältungen vermittelt.

Online-Seminare für gesundes und sicheres Arbeiten

Alle Themen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz mit weiteren Informationen und Terminen finden Sie unter:
www.ias-gruppe.de/online-seminare/arbeitsschutz



Lärm - Warum sollte ich mich davor schützen?

Lärm wird oftmals unterschätzt. Das trifft auf die Lärmbelastungen im alltäglichen Leben als auch am Arbeitsplatz, unabhängig ob Werkstatt oder Büro, zu. Das Online-Seminar gibt hilfreiche Impulse für Mitarbeitende rund um die Themen Auswirkungen von Lärm auf den Organismus und das Gehör, Maßnahmen zur Lärminderung sowie persönlicher Gehörschutz.



Unternehmerverantwortung im Arbeits- und Gesundheitsschutz

Vor allem Fach- und Führungskräfte, die Rechtspflichten im Arbeitsschutz wahrnehmen, erhalten hier einen Überblick zu grundlegenden Pflichten, Grundsätzen zur Gefährdungsbeurteilung sowie zu Themen wie erste Hilfe und sonstige Notfallmaßnahmen, Arbeitsmedizinische Vorsorge und Unterweisung.



Die Gefährdungsbeurteilung als zentrales Element im Arbeits- und Gesundheitsschutz

Als Fach- und Führungskraft Gefahren systematisch ermitteln, erfassen und bewerten. Wie das gelingt, erfahren Sie in diesem Online-Seminar. Darüber hinaus werden an vielen Praxisbeispielen nachhaltige Schutzmaßnahmen dargestellt.

Online-Seminare für gesundes und sicheres Arbeiten

Arbeitswelten

**Aktive Gesundheitsförderung für das gesamte Unternehmen:
Vom ergonomischen Arbeiten bis zur Resilienzstärkung**



Tätigkeitsbezogenes Augen- und Sehtraining

In **Teil 1** der zweiteiligen Online-Seminarreihe lernen Mitarbeitende die Grundlagen des visuellen Systems kennen und wie die Augengesundheit durch Trainingsübungen positiv beeinflusst werden kann.

Teil 2 thematisiert die Ursachen und Folgen von Augen- und Sehstress. Praktische Übungen zur Augenentspannung helfen die Belastungen bei der Bildschirmarbeit zu reduzieren.



How to: Ergonomisch arbeiten im Büro

Neben den wichtigsten Informationen zum Büro- und Bildschirmarbeitsplatz und deren Gefährdungen lernen Mitarbeitende in **Teil 1** die ergonomische Einstellung von Bürostuhl und -tisch kennen. In **Teil 2** liegt der Fokus auf der Ausrichtung der Arbeitsmittel wie bspw. Monitor, Tastatur und Maus sowie dem Umgang mit Beleuchtung, Lärm und Klima.



Einfache Wege in die Entspannung

Effektive Methoden zur Stressminderung sind Entspannungstechniken. Geeignet für sämtliche Berufsgruppen werden im Online-Seminar unter Anleitung wirksame Strategien zu Entspannung und Stressabbau vorgestellt sowie deren Integration und Umsetzung im Alltag aufgezeigt.

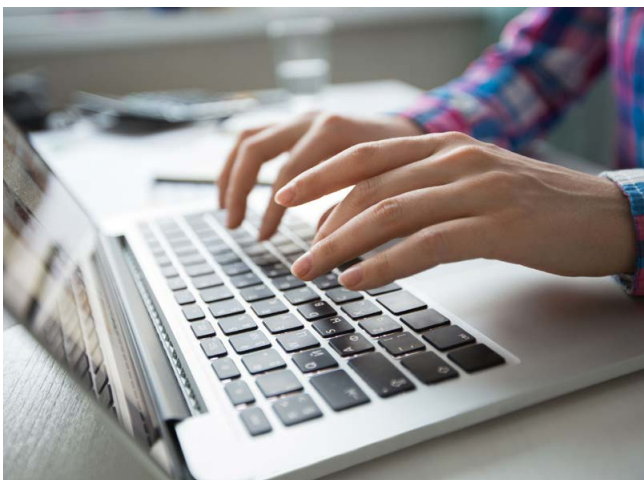
Online-Seminare für gesundes und sicheres Arbeiten

Alle Themen aus „Arbeitswelten“ mit weiteren Informationen und Terminen finden Sie unter:
www.ias-gruppe.de/online-seminare/arbeitswelten



Gesund und leistungsfähig im Homeoffice - eine Einführung für Mitarbeiter

Dieses Online-Seminar thematisiert elementare Bestandteile wie Strukturen, Zeitmanagement und Kommunikation im Homeoffice. Darüber hinaus lernen Mitarbeitende neben Regeln und in puncto Erreichbarkeit und im Kontakthalten mit den Kolleg:innen auch hilfreiche Tipps für (Video-)Konferenzen kennen.



Gesund führen im Homeoffice - eine Einführung für Führungskräfte

Was sind die Erfolgsfaktoren beim Führen auf Distanz? Fach- und Führungskräfte lernen die Herausforderungen in Bezug auf mobile Arbeit und Homeoffice kennen und erarbeiten Strategien, um damit optimal umgehen zu können.



Technostress am Arbeitsplatz

Telefonieren nach Feierabend, E-Mails am Wochenende oder ein digitales Meeting nach dem anderen. Dieses Online-Seminar beleuchtet insbesondere den arbeitspsychologischen Aspekt digitaler Stressoren und vermittelt für sämtliche Berufsgruppen nützliche Tipps zum Umgang mit ihnen.

Online-Seminare für gesundes und sicheres Arbeiten

Arbeitswelten

**Aktive Gesundheitsförderung für das gesamte Unternehmen:
Vom ergonomischen Arbeiten bis zur Resilienzstärkung**



Gesunder Schlaf

Gesunder Schlaf als Grundbedürfnis des Menschen ist für das Wohlbefinden essenziell. Mitarbeitende erhalten Basiswissen zu Schlafstadien, -phasen und -typen und lernen die Folgen von Schlafdefiziten kennen. Um diese zu überwinden werden Tipps und Hinweise zur allgemeinen Schlafhygiene vermittelt.



Corona: Psychologische erste Hilfe - Resilienz in der Krise

Psychologische Hilfestellungen gewinnen vor dem Hintergrund der aktuellen Situation immer mehr an Bedeutung. Erhalten Sie Informationen zu den Auswirkungen der Pandemie auf die menschliche Psyche sowie fundierte psychologische Sofortmaßnahmen zur Stärkung Ihrer Resilienz.

Online-Seminare für gesundes und sicheres Arbeiten

Wissenswertes auf einen Blick

- Durchführung live und dialogorientiert mit Microsoft Teams
- Handout und Teilnahmebestätigung
- Max. 250 Teilnehmende je Veranstaltung
- 60 Minuten mit Möglichkeit Fragen zu stellen

Alle unsere Online-Seminare können Sie auch in Englisch buchen. Gerne passen wir diese auch individuell an Ihren Bedarf an.

Kontaktieren Sie uns einfach bei Interesse. Wenden Sie sich dafür bitte an Ihren ias-Betreuer.

Ihre Nutzungsoptionen*

Flatrate

- Einfacher und schneller Zugang zu den Online-Seminaren über MEIN IAS
- Bis zu 30 Teilnehmende je Kunde pro Online-Seminar
- Einmalige, pauschale Verrechnung mit 5 Prozent der Einsatzzeit der Grundbetreuung

Einzelbuchung

- Anmeldung zu den Online-Seminaren durch den ias-Betreuer
- Individuelle Termine nach Absprache möglich
- Gestaffelte Verrechnung nach Teilnehmerzahl pro Online-Seminar

*Unsere Online-Seminare sind aktuell ias-Kunden vorbehalten.



Diese Leistung wird angeboten von:

ias Aktiengesellschaft
Askanischer Platz 1
10963 Berlin
Telefon +49 30 820015-800
ias.vertrieb@ias-gruppe.de
www.ias-gruppe.de

ias health & safety GmbH
Westendstraße 199
80686 München
Telefon 0800 3691007
ihs.vertrieb@ias-gruppe.de
www.ias-health-safety.de

AMVZ GmbH
Niederlagstraße 9
01589 Riesa
Telefon +49 3525 5071-60
info@amvz-riesa.de
www.amvz-riesa.de

Bildnachweise:
Freepik | Pressfoto, shutterstock | oatawa, iStock | Morsa Images, Freepik | Katemangostar, iStock | jeffbergen, GettyImages | Hinterhaus Productions, pixabay | laptop, shutterstock | fizkes, Fotolia | mavoimages, shutterstock | Syda Productions, shutterstock | goodluz, shutterstock | Chinnapong, Fotolia | upixa, shutterstock | stockfour, iStock | Joerg Siegert