

# Fit für den Beruf – Gesundheitliche Grundkompetenzen

**Datum:** 28.04.2022

**Zeit:** 15:30-17:00 Uhr

**Ort:** Online (Zoom)

**Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:**

Kristina Himmerlich, Prozess- und  
Bildungsberaterin

Stefanie Heise, Prozess- und Bildungsberaterin



©Adobe Stock #19831751, jdw foto

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projekts „BasisKomNet“ mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert  
(Förderkennzeichen: W1488AOG)



Egal, ob es um das Heben von schweren Gegenständen oder das stundenlange Sitzen am Arbeitsplatz geht, eine hohe Arbeitsbelastung im Allgemeinen und/oder insbesondere in der Corona-Pandemie – unsere physische und psychische Gesundheit begegnet in unserem Arbeitsleben verschiedenen Herausforderungen. Die spannende Frage ist: Welches Rüstzeug benötigen Beschäftigte, um diese Herausforderungen so zu meistern, dass sie gesund und lange durch ihr Arbeitsleben gehen können? Diese Frage steht, unter besonderer Beachtung von Menschen mit Grundbildungsbedarf, im Fokus unserer Veranstaltung.

## **Inhalte:**

- Gesundheitliche Grundbildung in der Arbeitswelt – Was verstehen wir darunter?
- Vom Arbeitsschutz über Ergonomie bis hin zum Umgang mit Stress – Was gehört zu gesundheitlicher Grundbildung?
- Besondere Belastungen in der Corona-Pandemie für Menschen mit Grundbildungsbedarf
- Wie können erste Handlungsansätze für die Verankerung im Betrieb aussehen?

**Zielgruppe:** Erwerbstätige und betriebliche Multiplikator\*innen

**Anmeldung:** [www.arbeit-und-leben.de/kurs/6531](http://www.arbeit-und-leben.de/kurs/6531)  
(Anmeldeschluss: 21.04.2022)

## **Kontakt:**

Kristina Himmerlich, Prozess- und Bildungsberaterin  
ARBEIT & LEBEN Rheinland-Pfalz  
E-Mail: [k.himmerlich@arbeit-und-leben.de](mailto:k.himmerlich@arbeit-und-leben.de)  
Tel.: 0631 / 35 77 60 – 52