

Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen



[Kursbereiche](#) >> [Arbeit und Beruf](#) >> [Büromanagement/Organisation](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241JA50001 Online-Meetings erfolgreich planen und durchführen

Kursnummer
241JA50001

Status

Titel
Online-Meetings erfolgreich planen und durchführen

Info

Online-Meetings bereichern unseren Alltag, da wir über die Videofunktion mit Menschen digital in Kontakt treten und uns austauschen können. Damit das Online-Meeting für Sie zum Erfolg wird, sollten Sie die Technik beherrschen. Lernen Sie am Beispiel der Plattform „Zoom“ den Umgang mit den gängigen Funktionen kennen und erfahren Sie, wie Sie sicher mit Kamera und Mikrofon/Headset an Online-Meetings teilnehmen. Darüber hinaus erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, wenn Sie ein Online-Meeting planen und vorbereiten. Sie erhalten die Gelegenheit ein Online-Meeting einzurichten, Teilnehmende dazu einzuladen und das Online-Meeting zu starten sowie in der Rolle eines Moderators oder einer Moderatorin das Meeting durchzuführen. Machen Sie den Technik-Check und erhalten Sie Tipps für einen souveränen Live-Auftritt!

Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse wie z.B. sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Veranstaltungsort
Online-Termine

Zeitraum
Fr. 24.05.2024 - Fr. 24.05.2024

Dauer
1 Termin

Uhrzeit
12:30 - 15:30

Unterrichtseinheiten
4 x 45 Minuten

Kosten
49,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
6

Dozentin
Varzic Biljana

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)