



Vom Däumchendrehen und Löcher in die Luft gucken

Warum uns Leerlauf so gut tut

INSITE-Talk für Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, Funktionsträger und Angehörige unserer Kundenunternehmen

Die schwedische Schriftstellerin Astrid Lindgren hat mal geschrieben: „*Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.*“ Was ihr so wichtig war, scheint uns heute immer schwerer zu fallen. Leerlauf, Müßiggang, Faulenzen und Langeweile stehen in Zeiten, in denen wir mit großen Herausforderungen und schnellen Entwicklungen klarkommen müssen, nicht gerade hoch im Kurs.

Dabei sind gerade diese Ruhephasen wichtig für unsere körperliche und mentale Stabilität. Wir brauchen Erholungsphasen, in denen auch unser Gehirn mal Pause hat, um danach mit frischer Kraft wieder loslegen zu können.

In diesem Live-Talk wollen wir uns dem Krafttanken widmen und auf die Suche gehen nach Leerlauf-Kraftquellen im Alltag. Außerdem sprechen wir darüber, was in Körper und Seele passiert, wenn wir uns Pausen gönnen und wie wir diese Zeiten am besten gestalten können.

Mögliche Themen und Fragen könnten sein:

- Warum Erholungsphasen so wichtig sind für Körper und Seele
- Wie können wir gute Pausen gestalten?
- Warum schon kurze Zwischendurch-Pausen hilfreich sein können

Unsere Expertin:



Nicole Petersen

*Diplom Sozialpädagogin
Systemische Familientherapeutin
Systemische Therapeutin und Systemische Beraterin
Agile Coach*

*EAP Beratung
Expertenberatung
Familien- und Paarberatung
Beratung von Jugendlichen
Teamentwicklung*

Fragen an unsere Expertin und ein Austausch mit den anderen Teilnehmer:innen über den Chat (anonym möglich) sind willkommen!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Eckdaten zum Live-Talk:

Technische Voraussetzungen	Einwahl über einen Laptop oder über das Handy mit Lautsprecherfunktion (ggf. Kopfhörer) - alternativ Audioeinwahl über Telefon
 Ablauf	Dauer: 60 Minuten Maximal 1000 Teilnehmer:innen Zoom-Webinar mit vorheriger Registrierung
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	<p>Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:</p> <p>Dienstag, 04.07.2023, Start: 11:00 Uhr hier anmelden</p>  <p>Donnerstag, 20.07.2023, Start: 16:00 Uhr hier anmelden</p>  <p>Nach erfolgreicher Registrierung erhalten Sie Ihren individuellen Anmeldelink per E-Mail.</p> <p>Eine anonyme Teilnahme ist möglich (siehe FAQs). Wir möchten Sie im Rahmen der Nutzung von Zoom als Videotool darüber informieren, dass Ihre angegebenen Daten (Name, Emailadresse) an einen Drittstaat übermittelt wird, da Zoom ein amerikanisches Unternehmen ist (wie Microsoft, Outlook, GMX, Google, Apple etc.). Zu Marketingzwecken wird dieses Video aufgezeichnet.</p>

Organisatorisches und FAQs zum INSITE-Talk

- **Ich habe kein Konto bei Zoom. Kann ich trotzdem teilnehmen?**

Ja, nachdem Sie sich für den Live-Talk angemeldet haben bekommen Sie von uns per Mail einen Teilnahmelink. Sie können über Ihren Browser teilnehmen. Ein Download der Zoom-App ist nicht erforderlich, liefert ggf. aber ein stabileres Nutzungserleben.

- **Gibt es eine Browser-Empfehlung für die Nutzung von Zoom?**

Chrome, Safari, IE/Edge, Firefox

- **Findet eine Video- und Audioübertragung von mir statt?**

Sie können grundsätzlich selber entscheiden, ob Sie Ihre Kamera und/oder Ihr Mikrofon aktivieren. Auf Wunsch können Sie stiller Teilnehmer sein. Je nach Format und Teilnehmeranzahl wird der Host zu Beginn eine kurze technische Einleitung machen und Sie ggf. stummschalten und/oder bitten, Ihr Video zu (de)aktivieren.

- **Ich möchte nicht, dass mein Name erscheint. Ist dies möglich?**

Sie können sich bei der Registrierung ein Pseudonym geben. Wichtig ist nur die Angabe Ihrer korrekten E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen den Teilnehmerlink zusenden können.

- **Wie gestalten sich Sicherheit und Datenschutz bei Zoom?**

Aufgrund der stark gestiegenen Nachfrage der Zoom Online Meetings hat Zoom in Sachen Sicherheit aufgerüstet. Der Serverstandort unserer Lizenz befindet sich in Europa und entspricht somit den europäischen Datenschutzstandards. Darüber hinaus können Sie als Teilnehmer nur unter Angabe eines Passwortes am Online Meeting teilnehmen, welches Sie nach Ihrer Anmeldung an Ihre persönliche E-Mail-Adresse gesendet bekommen. Jeder Teilnehmer wird vom Host des Meetings einzeln aus dem Warteraum eingelassen. So können wir sicherstellen, dass nur angemeldete Teilnehmer in den virtuellen Raum gelangen.

- **Ist eine Teilnahme per Telefon möglich?**

Ja, zusammen mit dem Link, werden telefonische Einwahldaten an die Teilnehmer gesendet. Diese Option ist nur erforderlich, wenn Ihr mobiles Endgerät keinen Audiokanal hat.

- **Wann soll ich mich einloggen?**

Am besten wenige Minuten vor dem offiziellen Startzeitpunkt. Sie warten in einem virtuellen Warteraum, bis der Host Sie eintreten lässt.