

Die Welt ist digital. Und ich?

Woche der Familie und Gesundheit

18. – 22. Januar 2020

PROGRAMM

MONTAG, 18. JANUAR 2021

„NATÜRLICHE WIDERSTANDSKRAFT IST ERLERNBAR“

Webinar | 13:00 – 14:00 Uhr | Technikcheck ab 12:45 Uhr | ein Angebot der TK

Erfahren Sie in diesem Webinar, wie Sie Ihre natürliche Widerstandskraft und Ihre persönlichen Ressourcen stärken und wie Sie auch aus belastenden Situationen mit einem persönlichen Nutzen hervorgehen werden. | Begrüßung: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Swantje Rother, Kanzlerin der HTWK Leipzig.

DIENSTAG 19. JANUAR 2021

„GESUND UND GELASSEN DURCH UNSICHERE ZEITEN“

Webinar | 13:00 – 14:00 Uhr | Technikcheck ab 12:45 Uhr | ein Angebot der TK

Die Welt ist komplexer und unberechenbarer denn je - in diesem Webinar erlangen Sie ein grundlegendes Verständnis für die Anforderungen der digitalen Arbeitswelt und ihre Einflüsse auf den beruflichen sowie privaten Alltag. Verbunden mit den Erfahrungen eines jeden einzelnen schaffen Sie sich so Gelassenheit auch in Krisensituation.

MITTWOCH, 20. JANUAR 2021

„DIGITALER OVERLOAD! WO GEHT'S ZUM AUSGANG?“

Studentischer Podcast | 13:00 – 14:00 Uhr | Technikcheck ab 12:45 Uhr

In diesem Live-Podcast werden Studierende der HTWK über kreative Wege zu mehr Balance innerhalb und außerhalb von digitalen Räume sprechen. Ein Podcast, abseits des Weges. Es wird spannend. Versprochen. Unbedingt einschalten!

MITTWOCH, 20. JANUAR 2021

DIGITALES ELTERNCAFÉ FÜR STUDENTISCHE ELTERN

14:00 – 15:00 Uhr | Technikcheck ab 12:45

Hier können sich studentische Eltern in entspannter, digitaler Atmosphäre zu aktuellen Themen rund um Studium und Vereinbarkeit austauschen.

DONNERSTAG, 21. JANUAR 2021

„STRATEGIEN GEGEN DIE EINSAMKEIT IM HOMEOFFICE UND DIGITALEN STUDIUM“

Webinar | 13:00 - 14:00 Uhr | Technikcheck ab 12:45 Uhr | mit Beatrix Stark

Erfahren Sie in diesem Webinar, wie Sie Ihr psychisches Wohlbefinden stärken können. Neben einem theoretischen Input zum Thema Einsamkeit stellt Ihnen Beatrix Stark verschiedene Bewältigungsstrategien vor.

HOCHSCHULSPORTANGEBOT: KINDERSPORT ONLINE

17:00 - 17:30 Uhr | Technikcheck ab 16:45 Uhr

Mit diesem Angebot lernen Kinder (3-7 Jahre) und Eltern Anregungen für Bewegungsübungen und Spiele für zu Hause kennen. Dazu gibt es jede Menge Spaß und Bewegungsideen.

FREITAG, 22. JANUAR 2021

„ANGST... UND WIE ICH MIT IHR UMGEHE“

Webinar | 13:00 - 14:00 Uhr | Technikcheck ab 12:45 Uhr | mit Beatrix Stark

Werfen Sie mit Beatrix Stark einen Blick auf das Thema Angst und lernen Sie Strategien im Umgang mit Angst sowie Blitzentspannungsmethoden kennen. | Verabschiedung: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Cornelia Manger-Nestler, zentrale Gleichstellungsbeauftragte der HTWK Leipzig.