



Balance halten in Zeiten der Isolation

INSITE-Talk für Mitarbeiter, Führungskräfte und Funktionsträger unserer Kundenunternehmen

Die bundesweiten Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie haben in den letzten Wochen vieles in unserem Leben verändert - im öffentlichen, privaten und auch im Arbeitsleben. Die Corona-Pandemie bringt für viele Menschen eine Reihe von Unsicherheiten und Fragen.

Einige Beschäftigte befinden sich aktuell in Kurzarbeit - doch was tun in Zeiten des Lock-Down mit der ganzen freien Zeit? Andere von Ihnen müssen Themen wie Home-Schooling und arbeiten aus dem Home-Office managen und wünschen sich mehr Zeit für sich.

Wie gelingt Ihnen also eine gute Balance in Zeiten der Isolation und herausfordernden Bedingungen?

Wir sprechen mit unserer Expertin Viola Heidtmann:



Viola Heidtmann
*EAP-Beraterin, Diplom-
Psychologin,
systemische Beraterin (SG),
Psychodrama-Praktikerin*



Folgende beispielhafte Situationen können durchgesprochen werden:

- Herr M. befindet sich seit dem erneuten Lock-Down in 100 % Kurzarbeit. Er ist Single und hat immer weniger Energie.
- Frau L. ist alleinerziehende Mutter und weiß nicht mehr wo ihr der Kopf steht. Home-Schooling, Remote-Projekte und der Haushalt. Sie fragt sich, wie lange sie das noch aushält.

Es besteht die Möglichkeit, über den Chat live Fragen an unsere Expertin zu stellen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Eckdaten zum Live-Talk:

	Mitarbeiter, Führungskräfte und Funktionsträger unserer Kundenunternehmen
Zielgruppe	
Technische Voraussetzungen	Einwahl über einen Laptop oder über das Handy Lautsprecherfunktion (ggf. Kopfhörer) - alternativ Audioeinwahl über Telefon
	Dauer: 45 Minuten Maximal 500 Teilnehmer Zoom-Meeting mit vorheriger Registrierung
Ablauf	
Termin	Termin Dienstag, 02.02.2021 Start um 16:00 Uhr (frühzeitige Einwahl empfohlen)
Kosten	Kostenfrei für Beschäftigte unserer Kundenunternehmen
Anmeldung	<p>Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an: Hier anmelden</p> <p>Nach erfolgreicher Registrierung erhalten Sie Ihren individuellen Anmelde-link per E-Mail.</p> <p>Eine anonyme Teilnahme ist möglich (siehe FAQs). Hinweis: 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.