

# Time Out

## 30 Minuten für Arbeit & Gesundheit

### Telefonische Kurzveranstaltungen für alle Interessierten aus der Landesverwaltung

18. Januar • 16. Februar • 15. März  
jeweils von 13:00 bis 13:30 Uhr

#### Das erwartet Sie

- monatliche Kurzveranstaltung zu einem interessanten Thema rund um Arbeit & Gesundheit
- komprimierte fachliche Informationen von einer\*einem Fachexpert\*in
- Handout zum Herunterladen nach jeder Veranstaltung

#### Telefonische Einwahl

- Bitte wählen Sie die Nummer: 030 / 520 143 51 und geben folgenden PIN-Code ein: 1424401
- Bestätigen Sie Ihre Einwahl mit der # Taste. Ab 12:30 Uhr ist der Warteraum geöffnet. Um 13:00 Uhr werden Sie in den Konferenzraum zugeschaltet. Alle Teilnehmenden sind von Beginn an stumm geschaltet.
- Möchten Sie nach dem Input eine Frage stellen? Dann drücken Sie \*6 und folgen der Ansage. Danach können Sie sprechen.

#### Probleme bei der Einwahl?

Bei manchen Telefonanlagen (z. B. Mehrfrequenzapparate, Alcatel) kann es zu Schwierigkeiten bei der Einwahl kommen. Hierfür gibt es verschiedene Lösungen, die Sie an Ihrem Gerät austesten müssten. Nutzen Sie dafür gerne die Zeit zwischen 12:30 und 13:00 Uhr vor der Veranstaltung, wenn der Warteraum geöffnet ist.

Gehen Sie folgende Schritte:

Wähle Sie immer zuerst die 030 / 520 143 51. Im Anschluss wählen Sie dann

- Variante 1: \*\*8 und die PIN 1424401 und dann #
- Variante 2: 06 und die PIN 1424401 und dann #
- Variante 3: auf dem Display des Telefons die Taste MFV (Mehrfrequenz-Wahlverfahren) aus und dann die PIN 1424401 und #

Sollten Sie weiterhin Probleme haben, fragen Sie Ihren Systemadministrator im Hause oder melden Sie sich gerne bei uns!

#### Haben Sie Anmerkungen oder Themenvorschläge?

Nehmen Sie gerne an unserer [fortlaufenden Umfrage](#) teil.

#### Allgemeine Hinweise

Das Angebot wird zentral vom MI finanziert. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist im Rahmen einer Flatrate kostenfrei. Sonstige anfallende Kosten hängen von Ihrem Telefonvertrag ab.

Herzliche Grüße sendet das Team vom Beratungsservice Gesundheitsmanagement  
Nina Hildebrandt, Janna Stern und Isabell Pook

E-Mail: [beratungsservice@gesundheit-nds.de](mailto:beratungsservice@gesundheit-nds.de)

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 150



#### Termine

18. Januar 2022 • 13:00 Uhr

**Aufstehen, Hingehen, Treppensteigen – warum ist die Reduzierung von Sitzzeiten so wichtig?**

Dr. Birgit Sperllich

16. Februar 2022 • 13:00 Uhr

**Und jetzt ganz praktisch: Bewegungsübungen zum Mitmachen**

Tim Stratmann

15. März 2022 • 13:00 Uhr

**Betriebliches Eingliederungsmanagement – was steckt dahinter und was bringt es mir?**

Werner Schwarz



**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

Im Nachgang zu jeder Veranstaltung können Sie sich [hier die Handouts herunterladen](#).



Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport

