

Praktikum während Corona geht nicht? Geht doch!

14.07.2021, 15:02 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *lean2sigma GmbH*

Presseagentur: *lean2sigma GmbH*



Praktikum zu gesunder Ernährung im Büro

Ein Praktikum während Corona geht nicht?

Geht doch!

In Kooperation mit der Gesamtschule in Petershagen bei Berlin haben wir den Schüler Justin Eberhardt in seinem zweiwöchigen Onlinepraktikum: „**Gesunde Ernährung und Bewegung im Homeoffice**“ unterstützt und begleitet.

Mit Telefonaten, Chats und Videokonferenzen konnten wir Justin ein Gefühl dafür vermitteln, wie ein Arbeitsalltag in einer Weiterbildungsakademie in Corona Zeit aussehen kann und wie es sich anfühlt 14 Tage lang ein Teil eines virtuellen Teams zu sein.

Er hatte die Chance genutzt, sich zum Six Sigma White Belt weiterzubilden und mit einem Zertifikat abgeschlossen.

Die Online Formate brauchen wie beim Sport Selbstdisziplin, Tagesstruktur und gute Motivatoren. Darüber hinaus erfordert die digitale Welt eine noch größere Vertrauensbeziehung im Team.

Hybride Six Sigma Green Belt Ausbildung im Rahmen eines Forschungsprojektes live miterleben

Im Rahmen des online Six Sigma Green Belt Stipendium Kurses des Forschungsprojektes WILLEN, welches die Six Sigma Akademie Deutschland® gemeinsam mit der Ruhr Universität Bochum (RUB) konnte Justin einen weiteren

Einblick in unser Weiterbildungsprogramm erhalten. Dabei sammelte er auch Zahlen, Daten und Fakten (ZDF) für seine Präsentation nach dem Praktikum vor seiner Klasse.

Von insgesamt 20 Teilnehmenden erfasste Justin die Trinkbilanz über zwei Online-Seminartage.

Quintessenz: **“Wir trinken alle zu wenig!”**

Weitere Aspekte flossen in seine Präsentation mit ein:

- Wie halte ich die Konzentration auf hohem Niveau?
- Wie schweife ich nicht ab, wie strukturiere ich mein Tag?
- Wie kann ich einen Trainingsplan für mich erstellen?
- Wie gestalte ich meine Umgebung im Homeoffice?
- Wie strukturiere ich meine Arbeitswoche?
- Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen?
- Wie und welche Übungen kann ich in meinen Arbeitsalltag einbinden?

Lösungen wurden erarbeitet und ein Handlungsleitfaden entwickelt

1. **Achtsamkeitspatenschaften bilden** – Das virtuelle soziale Netz im“ NETZ“
2. Der Plan für einen **strukturierten Arbeitstag** und körperliches Wohlempfinden
3. Trainingsplan für Zwischendurch
4. **Spaß und Abwechslung** – Der Garant für Nachhaltigkeit

Trinkbilanz WILLEN Kohorte

Egal was die Zeit für uns bereit hält eines bleibt uns:

Energie tanken wir durch gute Ernährung, ausreichend Bewegung, frische Luft und guten Begegnungen.

So wie wir in den letzten Monaten die digitalen Bewegungs- und Lernräume erweitern konnten, können wir weitere Änderungen in unserem Alltag integrieren. Wir arbeiten stetig daran. Weiterbildung und Homeoffice ist keine leichte Kost, doch Justin hat durch sein Projekt erreicht, das wir selbst und unsere Teilnehmer über das eigene Verhalten nachdenken. Gewohnheiten hinterfragen und alternative Lösungen finden macht in der Gruppe einfach mehr Spaß. So können gemeinsam auch schwierige Ziele leichter erreicht werden.

<https://www.sixsigma-akademie-deutschland.de/>

Portrait

Unser Engagement und Leidenschaft gilt der Prozessoptimierung. Wir stellen uns der Aufgabe die Arbeitswelt ein Stück besser zu machen. Deshalb sind wir überall dort am wirken, wo Menschen arbeiten und Werte entstehen. Wir glauben fest daran, das WERTSCHÖPFUNG von WERTSCHÄTZUNG kommt und dieses Prinzip spürt man bei uns.

News-ID: 1214146 • Views: 594 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1214146/Praktikum-waehrend-Corona-geht-nicht-Geht-doch.html>