

Ran an die Ausbildungsplätze in der Region

Ausbildungs- und Studienmesse Future.gram am 21. und 22. März in der Bärenhalle Bindlach

Es geht um die Zukunft: Der „Nordbayerische Kurier“ veranstaltet am Donnerstag und Freitag, 21. und 22. März, wieder die Ausbildungsmesse „Future.gram“ in und um die Bindlacher Bärenhalle. Ein Muss-Termin für alle, die einen Ausbildungsplatz suchen, denn über 90 namhafte regionale und überregionale Aussteller sind mit dabei. Erwartet werden über 1200 Schülerinnen und Schüler aus über 20 Schulen aus der Umgebung, um sich über eine Vielzahl von Ausbildungsberufen und Karrieremöglichkeiten zu informieren.

Neben den Schulbesuchen ist auch ein spontaner Besuch von Privatpersonen oder auch ganzen Schulklassen jederzeit möglich. Die Schülerinnen und Schüler können bei der future.gram sich mit den verschiedensten Berufsbranchen auseinandersetzen und in Erfahrung bringen, welche Ausbildungsstelle zu ihnen passt.

Aktionen, Vorträge und Busshuttle

Außerdem gibt es einige Aktionen und Kennenlernangebote für die Teilnehmer sowie Gewinnspiele an den Ständen. Auch steht eine interessante Vortragsreihe auf dem Pro-



gramm, bei der über Ausbildungs- und Karrieremöglichkeiten informiert wird.

Eine Besonderheit: Es gibt einen Bushuttle, mit dem man kostenlos zur Bärenhalle in Bindlach kommen kann. Ansonsten können auch die Parkplätze in der näheren Umgebung der Bindlacher Bärenhalle genutzt werden. Der Eintritt zur Messe ist frei. Zusätzlich gibt es im Vorfeld auf der Homepage die Möglichkeit, sich für Gesprächstermine bei bestimmten Unternehmen zu registrieren, um

dabei individueller auf einzelne Fragen eingehen zu können.

Am Donnerstagnachmittag wird es das neue „Get-together“-Format „60 Minuten Elternwissen“ geben: „Abenteuer Ausbildung – Wir unterstützen mein Kind?“ ist das Thema am Donnerstag, 21. März, ab 15.30 Uhr in der Bindlacher Bärenhalle. Der Infonachmittag soll Eltern und Erziehungsbeauftragte für künftige Herausforderungen vorbereiten, die dem Kind auf der Suche nach der passenden Ausbildung entgegenzutreten.

www.futuregram-messe.de

Eine Veranstaltung von

KarriereLand
STARTER

**JETZT
GESPRÄCHS-
TERMINE
BUCHEN!**



FUTURE.gram
Die Ausbildungs- und Studienmesse

21. + 22. März 2024

Bärenhalle Bindlach

Do. 08:30 – 16:30 Uhr | Fr. 08:30 – 13:00 Uhr

PREMIUMPARTNER

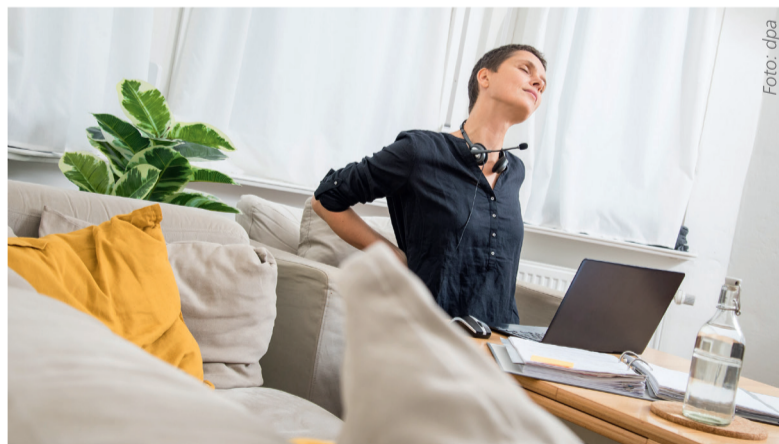
FBG
Energie ist unsere Stärke

www.futuregram-messe.de

KURIER

Zu Hause arbeiten – Tipps für Arbeitnehmer

Immer mehr Menschen arbeiten in den eigenen vier Wänden. Doch sind dort die Bedingungen oftmals nicht so optimal, wie in perfekt eingerichteten Büros. Deshalb: Wer häufiger zu Hause arbeitet, sollte darauf achten, dass sein Arbeitsplatz richtig eingestellt ist.



Eine schlechte Sitzposition kann im Homeoffice zum Problem werden.

versicherung. „So als würden Sie ein Buch lesen.“ Den Monitor neigt man am besten so weit, dass man senkrecht

auf den Bildschirm schaut. Zwischen der Unterkante des Bildschirms und der Tischkante sollte der Abstand so gering wie mög-

lich sein. Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm sollte aber mindestens bei 50 bis 70 Zentimeter liegen. Am besten kommt das Tageslicht von der Seite. Fenster und Lichtquellen sollten sich im Monitor hingegen nicht spiegeln.

Schreibtisch und Stuhl richtig ausrichten

Idealerweise ist der Stuhl zu Hause ergonomisch. Die Lehne sollte den Rücken in allen Sitzpositionen unterstützen. Um den Rücken zu entlasten, sollte man die volle Sitzfläche nutzen. „Möglichst nicht nur auf der Kante

sitzen“, rät Stephan. Und wenn der Schreibtischstuhl Rollen hat - dann idealerweise fünf, damit er sicher steht.

Die Armlehne sollte sich auf Höhe der Tischplatte befinden. Damit die Arme sowie Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Füße stehen am besten am Boden. Idealerweise passt man seine Sitzposition immer wieder an und steht zwischen-durch auf.

Raum mit wenig Ablenkung schaffen

Am besten arbeitet man an einem einfach, aber wohnlich ein-

gerichteten Arbeitsplatz und vermeidet Ablenkungen wie Musik. Wer kein eigenes Arbeitszimmer hat, kann einen Rückzugsort per Raumteiler schaffen.

Auch frische Luft und Tageslicht verbessern die Arbeitsatmosphäre. Teppiche können zudem Geräusche schlucken und das Wohlfühlklima fördern. Und besonders beim mobilen Arbeiten sollte man genügend Pausen machen - sich vorher aber klare Zeiten festlegen. Außerdem ist es hilfreich, sich klare Ziele zu setzen und die Arbeitszeiten strikt einzuhalten. dpa

PREMIUM-PARTNER

HERMOS MEMBER OF ELEVION GROUP

cybex

ZUBLIN STRABAG
WORK ON PROGRESS

NETZWERK-PARTNER

der Landkreis Bayreuth
Vielfalt & Visionen

Handwerkskammer
für Oberfranken

Sparkasse
Bayreuth

gebetein immobilien

gi

MH
MICHAEL MAREL

Naturpark
Fichtelgebirge
www.naturpark-fichtelgebirge.de

FRÄNKISCHE
SCHWEIZ