

Ganzheitliches Ergonomietraining

Für gesundes Sitzen und bewegtes Arbeiten in Büro und Home Office



WAS UNS AUSZEICHNET

- Bedarfsorientiert statt Gießkannenprinzip
- Persönlicher Kontakt
- Vor- und Nachgespräche inklusive
- Hoch kompetentes TrainerInnen-Team
- Immer auf dem neusten Stand von Wissenschaft und Forschung
- Neuste Erkenntnisse und Trendthemen aus Arbeitswelt und Zukunftsforschung
- Interaktivität statt Frontalunterricht
- Kurzweiliger Methodenmix
- Moderne Präsentationsformate & Tools
- Fokus auf nachhaltige Effekte
- Umfangreiche Nachbereitung
- Feedback & Evaluation

Arbeit, die ins Leben passt.



Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und schnelle Ermüdbarkeit sind nur einige Symptome, die durch dauerhaftes Sitzen hervorgerufen werden - ganz egal, ob im Büro oder im Home Office. "Sitzen ist das neue Rauchen!" heißt es, denn langes Sitzen wirkt sich auf vielen Ebenen der Gesundheit nachweislich negativ aus.

Bei unserem ganzheitlichen Ergonomietraining vermitteln wir anschaulich und kurzweilig die physiologischen Zusammenhänge. Wir geben zahlreiche nützliche Tipps, wie sich ein Bildschirm-Arbeitstag bewegt gestalten lässt und zeigen Möglichkeiten auf, wie auch im Home Office gesundheitsförderlich gearbeitet werden kann.

Auf Wunsch prüfen wir die ergonomischen Bedingungen am Arbeitsplatz gemäß arbeitswissenschaftlicher Normen.

Tipps für die Integration von mehr Bewegung in allen Lebenslagen sowie für den Umgang mit Herausforderungen bei der Verhaltensänderung helfen der eigenen Gesundheit und Fitness der Teilnehmenden auf die Sprünge. So bleiben auch Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit weiter leistungsstark, ausgeglichen und beweglich.

INHALTE



Modul 1: Sensibilisierung zu Ergonomie am Arbeitsplatz & bewegte Arbeitsgestaltung

Physiologische Grundlagen

- Funktionsweise der Wirbelsäule und Bandscheiben
- „Sitzen ist das neue Rauchen“ - Folgen von einseitiger Haltung und fehlender Bewegung für den Körper
- Muskuläre Dysbalancen bei Bildschirmarbeit
- Ergonomie - Bedeutung und Einfluss auf unsere Gesundheit

Bewegung im (Büro)Alltag – Praxiseinheit

Fokus: Bewegt durch den Arbeitstag

- „Move naturally“
- Bewegungsabläufe clever gestalten
- Dynamisches Sitzen



Modul 2: sinnvolle Nutzung der ergonomischen Büro-Möbel & individuelle Ausgleichsübungen

Begehung eines Beispiel-Arbeitsplatzes

- Normen und Richtlinien für den Bildschirmarbeitsplatz
- Einstellungsmöglichkeiten und sinnvolle Nutzung von höhenverstellbarem Tisch und Stuhl

Bewegung im (Büro)Alltag – Praxiseinheit

Fokus: Ausgleichsübungen bei Muskelverspannungen & Stress

- Kurzprogramm Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Kurz-Entspannung für zwischendurch
- Übungen zur Augengesundheit



Modul 3: Ergonomie im Home Office & Gesunde Mini-Gewohnheiten für den Alltag

Ergonomie im Home Office – Herausforderungen und Chancen

- Möglichkeiten gesunder Arbeit im Home Office
- Abgrenzung von Leben und Arbeiten auf kleinem Raum

Bewegung im Home Office – Praxiseinheit

Fokus: Aufbau von Mini-Gewohnheiten

- Aktive Pausengestaltung
- Beginn und Ende des Arbeitstages gesund gestalten
- Fit im Home Office - nützliche Tools / Apps für zu Hause

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

Abstimmungsgespräch (max. 45 Minuten)

zur Konkretisierung der inhaltlichen Schwerpunkte der Module

Durchführung:

Das Ergonomietraining ist insgesamt erlebnisorientiert und interaktiv gestaltet. Alle Module beinhalten einen Mix aus Wissensvermittlung und praktischen Übungen und sind unabhängig voneinander besuchbar. Die Module können aufgezeichnet werden.

Format:

3 Module à 2 Stunden
In Präsenz, nach Bedarf auch online durchführbar