AUSBILDUNG

BÜRO-ERGONOMIN / BÜRO-ERGONOM FÜR OFFICE UND VERWALTUNG

PRÄSENZSEMINAR: 3 Tage
Termin 15.10.25 bis 17.10.2025

Gerne bieten wir Ihnen auch Inhouse-Kurse an!

VERANSTALTER

Das JUST-Institut ist seit 1996 ein führender Anbieter von Qualifizierungen, Vorträgen und Seminaren zum Themenbereich Ergonomie und Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im gesamten deutschsprachigen Raum.
Die Ausbildung zu Ergonomie-Spezialisten mit den Schwerpunkten „Bürowelten“ und „allgemeine Arbeitswelt“ wird seit 2004 vom **JUST-Institut für Gesundheit und Management** durchgeführt.

In den angebotenen Seminaren werden Analyse- und Planungskompetenz für den Arbeitsplatz, normative Grundlagen, ergonomisches Hintergrundwissen sowie praktische Lösungs- und Handlungsansätze vermittelt.

ZERTIFIZIERUNGEN / FORTBILDUNGSPUNKTE

Fortbildungsmaßnahme für
„QUALITY OFFICE-Berater“
Anerkennung von 12 QO-Punkten

Fortbildungsmaßnahme für **VDSI-Mitglieder**.
Sie erhalten 3 VDSI-Arbeitsschutz und
2 VDSI-Gesundheitsschutz-Weiterbildungspunkte.

Dieser Lehrgang ist geprüft durch die **Regierung von Oberfranken** (Curriculum und Qualifikation) und von der Umsatzsteuer befreit, da er auf einen Beruf oder eine vor einer juristischen Person des öffentlichen Rechts abzulegende Prüfung vorbereitet.

AUSBILDUNG ZUR / ZUM „BÜRO-ERGONOMIN / BÜRO-ERGONOM“

Ergonomie – warum?

Die demographischen Fakten sprechen für sich: Der Weg zur „alternden Arbeitsgesellschaft“ ist klar vorgezeichnet, die Gesunderhaltung der derzeit aktiven Beschäftigten ein existentielles Problem. Die Gesetzgebung hat dem bereits Rechnung getragen durch Regelungen in den einschlägigen Gesetzen und z. B. durch verpflichtende Gefährdungsbeurteilungen für jeden Arbeitsplatz.
Ziel dabei ist es, die Arbeitsbedingungen und die Werkzeuge „menschengerecht“ zu gestalten, also idealerweise an den Menschen anzupassen und nicht umgekehrt. Richtige Umgebung, richtige Werkzeuge und der Umgang damit sind daher genauso Grundlagen wie die Arbeitsweise, die Strukturen und vor allem die Regeneration zwischen Leistungsphasen, also die Prävention und rasche Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit.

Seminarziel für die Büro-Ergonomen

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie eine Qualifikation für ergonomische Arbeitsplatz-Analysen, Arbeitsplatz-Unterweisungen, Beratungen und Schulungen für den Arbeitsplatz in der Verwaltung. Sie werden zum Ergonomie-Experten mit fundierten Kenntnissen für den Büro-Arbeitsplatz, können diese Inhalte in Vorträgen, Beratungen und Unterweisungen vermitteln sowie Arbeitsabläufe optimieren. Zudem erhalten Sie einen Einblick in Methoden der Entspannung und Bewegung am Arbeitsplatz.

Zielgruppe

Dieses Seminar ist die Grundlage für alle, welche die Arbeitsbedingungen in Büros verbessern wollen, sei es als Verantwortlicher oder externer Dienstleister, für Anbieter von Büroeinrichtungen (Büromöbelhersteller, Vertrieb) und Planer (Architekten, Innenarchitekten) sowie für Sicherheitsingenieure und Betriebsmediziner.

Dauer und Umfang

- **3 Tage Präsenzunterricht** mit 24 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten,
- **Selbststudium vor und nach dem Präsenzkurs**.

Termin und Ort 2024

- **15. – 17. Oktober 2025 (**Mittwoch bis Freitag)
- **DIE DIGITALWERKSTATT, Breitweidig 27, 91301 Forchheim**

Investition: 980,00€ (Mehrwertsteuer befreit)

Hierin enthalten sind die **Seminargebühr, Lehrmaterial** (ausführliche Unterlagen, Arbeitsblätter). **Nebenkosten: Zusätzlich** vom Teilnehmer selbst zu übernehmen sind die **obligatorische Seminarpauschale** (60,00€ / Tag) sowie eventuell anfallende Kosten für Übernachtung und Reisekosten.

JUST-Institut * Am Ries 6 * 91301 Forchheim * Tel.: 0 91 91 / 735 700 * Fax: 0 91 91 / 735 702
www.just-institut.de * info@just-institut.de

Teilnahme-Voraussetzungen (fachlich)

Diese Ausbildung ist ein Einstiegs-Lehrgang für alle, die die Arbeitsbedingungen im Büro optimieren wollen und hierfür das entsprechende Know-How benötigen. Es ist gleichzeitig eine Fortbildung für einschlägig tätige Fachleute aus den Bereichen Gesundheit, Arbeitssicherheit oder Lehrwesen. Die *Mindestvoraussetzung* ist eine abgeschlossene Berufsausbildung bzw. ein Hochschulabschluss.
Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist im Anschluss der vollständigen Seminarteilnahme die Durchführung von Unterweisungen und Seminaren im Bereich Ergonomie möglich.

Teilnahmebedingungen (formal)

Das Seminar ist auf maximal 12 Teilnehmer ausgelegt (Mindestteilnehmerzahl: 4), Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Die Anmeldung wird durch Rücksendung des gegengezeichneten Vertrages des JUST-Instituts verbindlich, eine Abmeldung ist bis 6 Wochen vor Seminarstart kostenfrei möglich.

Methodik

Vorträge, Lehrgespräche, Analysen von Bestandssituationen anhand von Bildmaterial, Einzel- und Gruppenarbeiten, begleitendes E-Learning, Literaturstudium

Abschlussbezeichnung

Als Abschluss wird bei aktiver und erfolgreicher Teilnahme am Kurs folgendes Zertifikat erworben:

" BÜRO-ERGONOMIN / BÜRO-ERGONOM FÜR OFFICE UND VERWALTUNG“

Die Ausbildung berechtigt zur Beratung und Unterweisung im Fachgebiet Ergonomie nach der Methode und den Richtlinien des JUST-Instituts
Es wird empfohlen, zur Erhaltung der Aktualität der Lehrinhalte mindestens alle zwei Jahre eine entsprechende fachliche Fortbildung zu absolvieren.

Zusätzliche Information:

Dieser Lehrgang ist gleichzeitig ein Teil der Ausbildung zum

„Ergonomie-Instruktor für die Arbeitswelt“

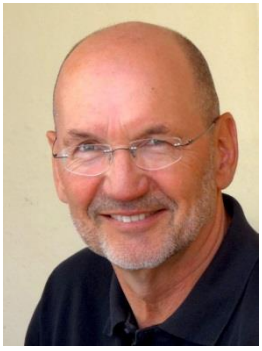
einem hochqualifizierten Berater für ergonomische Arbeitsplatzanalysen und –Verbesserungen.

Auf diese Ausbildung werden **2 Tage** angerechnet.

JUST-Institut * Am Ries 6 * 91301 Forchheim * Tel.: 0 91 91 / 735 700 * Fax: 0 91 91 / 735 702
www.just-institut.de * info@just-institut.de

DAS AUSBILDUNGSTEAM

Manfred Just



- Sport- und Wirtschaftswissenschaftler (staatl. gepr.)
- Ausbilder und Prüfer für TÜV-geprüfte Ergonomiespezialisten
- Ergonom
- Autor
- Inhaber Just-Institut für Gesundheit und Management

Manfred Just ist seit 1991 bundesweit und international als Referent / Dozent im Bereich Ergonomie, Schmerztherapie und gesunder Bewegung tätig mit Vorträgen, Seminaren, Workshops und Ausbildungsangeboten. Zudem hat er mehrere Fachbücher zum Thema Ergonomie und Schmerztherapie verfasst.

Susanne Just

- Dipl. Ingenieurin für Lebensmitteltechnologie
- Ergonomie-Instruktorin mit TÜV-Rheinland geprüfter Qualifikation
- Just-Five-Instruktorin
- Dental-Ergonomin
- "Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention" bei der AGR

Susanne Just ist seit 2007 im Gesundheitsbereich als Referentin mit den Themen Ergonomie, Schmerztherapie und Ernährung tätig.

Ricco Dresler

- Meister im Informationstechniker-Handwerk
- Einrichtungsspezialist
- Ergonomie-Instruktor mit TÜV-Rheinland geprüfter Qualifikation
- Niederlassungsleiter von Willgerodt Bürotechnik, Wörth am Main

Ricco Dresler ist seit 2006 im Gesundheitsbereich als Referent mit den Themen Ergonomie und Einrichtungsplanung tätig.

Torsten Falz

- Heilpraktiker auf dem Gebiet der Psychotherapie
- Physiotherapeut
- Gesundheits- und Ernährungsberater
- Ergonomie-Instruktor mit TÜV-Rheinland geprüfter Qualifikation

Torsten Falz ist seit 2006 im Gesundheitsbereich als Coach, Berater und Therapeut tätig.

Bei Bedarf werden weitere Spezialisten zu verschiedenen Themen eingesetzt.

JUST-Institut * Am Ries 6 * 91301 Forchheim * Tel.: 0 91 91 / 735 700 * Fax: 0 91 91 / 735 702
www.just-institut.de * info@just-institut.de

INHALTE

Grundlagen / Überblick

- Die fünf Säulen gesunden Arbeitens
- Ergonomie: Definition, Einteilungen, Bedeutung für die Bürowelt, Historie
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bzw. Gesundheitsförderung (BGF)

Regelwerke und Gesetze

- Gesetzliche Grundlagen
- Verordnungen, Vorschriften und Normen für Arbeitsplatzgestaltung im Büro

Arbeitsplatzspezifische Kenntnisse (Verhältnisse)

- Kenntnis typischer Arbeitsbelastungen und Folgen bei der Berufsausübung
- Kriterien für ergonomisch sinnvolle Einrichtung, Anordnung, Kombination, Nutzung des Arbeitsplatzes (Raumorganisation, Bildschirm-Arbeitsplatz, Counter etc.)
- Umgebungsverhältnisse Licht, Luft, Lärm, elektromagnetische Strahlung
- Individuelle Hilfsmittel wie Bildschirmbrille, Hörschutz etc. und Konsequenzen für die Arbeitsplatzgestaltung

Verhaltenskenntnisse: korrekte Haltung, Bewegung

- Korrekte Haltung und Bewegungsausführung bei verschiedenen Tätigkeiten: korrektes Sitzen, Aufstehen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen

Medizinische Kenntnisse

- Grundlagen in funktioneller Anatomie und Physiologie

Herstellung und Erhalt von Beschwerdefreiheit

- Einblick in Selbsthilfemethoden am Arbeitsplatz: z. B. Selbsttherapie JUST-FIVE, Akupressur, Schütteltechniken
- Entspannungsmethoden zur sofortigen Anwendung
- Gezielte Ausgleichsbewegungen während der Tätigkeit = direkt am Arbeitsplatz: Mikropausen und Minipausen: Ausgleichsübungen von ca. 15 - 60 sec. Dauer

Methodik / Didaktik

- Einzelunterweisung und Beratung: methodische Grundlagen
- Motivation: Wie motiviere ich den Nutzer dazu, sich „ergonomisch“ zu verhalten?

JUST-Institut * Am Ries 6 * 91301 Forchheim * Tel.: 0 91 91 / 735 700 * Fax: 0 91 91 / 735 702
www.just-institut.de * info@just-institut.de

ANMELDUNG

Ja, ich melde mich verbindlich zur Ausbildung zur / zum
„Büro-Ergonomin / Büro-Ergonom für Office und Verwaltung“ an.

Die Kursgebühr dafür beträgt **980,00€** (MwSt. befreit)
Dazu kommen noch **zusätzliche Kosten** für die **obligatorische** Tagungspauschale (ca. 60,00 € /Tag), sowie **Übernachtungs**- und **Anreisekosten**. Diese werden separat vom jeweiligen Anbieter / Hotel berechnet)

☐ **Termin 2025**: 15.10. bis 19.10. 2025

Name	Geb. Datum
Vorname	Titel
Beruf / Funktion	Firma (Rechnungsanschrift, St.Nr.)
Straße	
PLZ, Ort	Stempel
Telefon	
Email	
Ort, Datum	
Rechtsverbindliche Unterschrift	

Das Kleingedruckte:
Der Kurs ist auf max. 12 Teilnehmer ausgelegt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt. Die Kursgebühren sind 7 Tage vor Kursbeginn fällig. Eine Stornierung ist bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos möglich, danach sind vom Teilnehmer 50 % der vereinbarten Vergütung zu bezahlen. Bei einer Stornierung weniger als 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn oder bei Nichtteilnahme bleibt der Teilnehmer zur Zahlung der vollen Vergütung verpflichtet. Der Teilnehmer kann aber jederzeit einen vergleichbaren Ersatzteilnehmer benennen.

Datenschutzhinweis: Ihre persönlichen Daten werden von uns gespeichert, nähere Infos erhalten Sie unter https://www.just-institut.de/daten-schutz.php

JUST-Institut * Am Ries 6 * 91301 Forchheim * Tel.: 0 91 91 / 735 700 * Fax: 0 91 91 / 735 702
www.just-institut.de * info@just-institut.de