Ergonomie Instruktor

just Institut für Gesundheit und Management

AUSBILDUNG

ERGONOMIE-INSTRUKTOR (M/W) FÜR DIE ARBEITSWELT

HYBRID-SEMINAR

Selbststudium (3 Tage) und Präsenzseminar (4 Tage)
Abschlussprüfung am letzten Seminartag

Dauer und Termin 2026:

Selbststudium vor Präsenz: ca. 8 Wochen
Präsenzseminar: 20. – 23.10.2026

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 zum Ergonomie-Spezialisten mit den zwei 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.
Die Seminare werden öffentlich angeboten, können aber auch als eigene Inhouse-Maßnahme gebucht werden.

ZERTIFIZIERUNGEN / FORTBILDUNGSPUNKTE

- Der Fernlehrgang des Just-Instituts ist durch die „Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht“ (ZFU) in Köln unter der Nr. 7387821 zugelassen.

- Fortbildungsmaßnahme für **„QUALITY OFFICE-Berater“**
  Sie erhalten 24 QO-Punkte

- Fortbildungsmaßnahme für **VDSI-Mitglieder**. Sie erhalten je 4 VDSI-Arbeitsschutz und 4 VDSI-Gesundheitsmanagement- Weiterbildungspunkte.

- Fortbildungsmaßnahme für **Zahnärztinnen und Zahnärzte**, es werden Fortbildungspunkte nach den Richtlinien der BZÄK / DGZMK vergeben.

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

AUSBILDUNG ZUM „ERGONOMIE-INSTRUKTOR (M/W) FÜR DIE ARBEITSWELT“

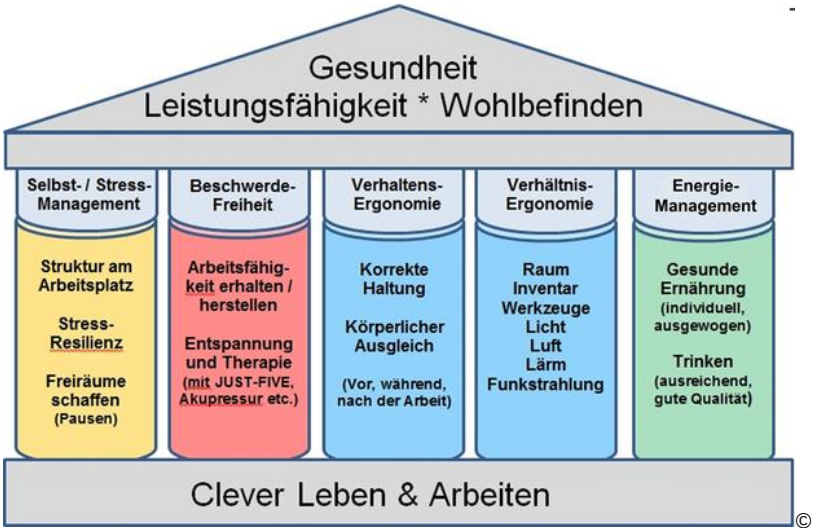
Ergonomie – warum?

Die demographischen Fakten sprechen für sich: Der Weg zur „alternden Arbeitsgesellschaft“ ist klar vorgezeichnet und wir werden künftig länger arbeiten müssen als die Generationen vor uns. Es gilt daher, die Arbeit und auch die „Restzeit“ zu Hause oder beim Hobby zu „ergonomisieren“, um bis ans (Arbeits)-Lebensende fit, leistungsfähig und damit produktiv zu bleiben. Dies bedeutet, die Arbeitsumgebung und Arbeitsweise, aber auch das komplette Lebensumfeld dem 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.
Aber auch die Verknüpfung von Arbeit und frei verfügbarer Zeit gewinnen immer mehr an Bedeutung. Daher ist die Grundlage des Lehrgangs die ganzheitliche Sicht der „life-balance“.

Seminarziel für die Ergonomie-Spezialisten

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie eine Qualifikation für ergonomische Arbeitsplatz-Analysen, Arbeitsplatz-Unterweisungen, Beratungen und Schulungen für die gängigsten Ausprägungen der Arbeitswelt wie Bürobereich, Einzelhandel, Fertigung, Handwerk, Außendienst sowie medizinische Berufe und Pflege.
Sie werden zum Ergonomie-Experten mit fundierten theoretischen Kenntnissen und praktischer Beherrschung der verschiedenen Bausteine dieses Schulungsansatzes und können diese Inhalte in Beratungen und Schulungen vermitteln.

Grundlagen hierbei sind die **5 Säulen des ergonomischen Arbeitens**. Die Kernsäulen dabei sind die „Verhaltensergonomie“ und „Verhältnisergonomie“ sowie die Erhaltung der „Beschwerdefreiheit“. Dahinter verbergen sich die korrekte Haltung bei allen möglichen Tätigkeiten und der körperliche Ausgleich während der Arbeit (Verhalten), die Optimierung der Umgebung, Einrichtungen und Werkzeuge (Verhältnisse) und die Kenntnis von Entspannungs- und Selbsthilfemethoden bei Beschwerden, die in der Arbeitswelt eingesetzt werden können.
Ergänzt werden die 5 Säulen durch die Themenschwerpunkte „Selbst- bzw. Stressmanagement“ mit Resilienzschulung und aktivem Pausenmanagement sowie dem „Energiemanagement“, also optimale Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr.



© M. Just

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

Spezialthema MBOR für Reha-Kliniken

Die medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR, Träger Deutsche Rentenversicherung) wurde mit der Erkenntnis der deutlichen Zunahme von berufsbedingten chronischen Erkrankungen ins Leben gerufen und ist mittlerweile Voraussetzung für die Behandlung von Patienten in den Rehabilitationseinrichtungen in Deutschland. Ziel ist es, die vor allem arbeitsbedingen Ursachen für die Beschwerdebilder und Einschränkungen der Funktionalität des aktiven und passiven Bewegungsapparates aufzudecken und zu beseitigen.
Um die Veränderungen am Arbeitsplatz für die Rehabilitanden zu verwirklichen, muss die Klinik in Person des *Ergonomiespezialisten* den Kontakt zum Arbeitgeber herstellen. Dafür ist spezifisches Know-How notwendig, welches in diesem Lehrgang vermittelt wird. Diese Ausbildung wurde von der Deutschen Rentenversicherung als gut geeignet für Therapeuten aus der medizinischen Rehabilitation eingeschätzt.

Zielgruppe

Die Ausbildung ist für "**Neueinsteiger**" und **Profis** gleichermaßen geeignet. Sie ist als **Basisqualifizierung** für alle gedacht, die die Arbeitswelt ergonomischer gestalten wollen (z. B. Funktionskräfte wie Betriebsräte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Führungskräfte) und als **Aufbauschulung** bzw. **Zusatzqualifikation** für z. B. Beschäftigte im Gesundheitsbereich, Physio-/ Ergotherapeuten, Innenarchitekten, Büro-Ausstattern etc. und entsprechend konzipiert. Durch die Ausbildung und Prüfung ist allen erfolgreichen Absolventen die Durchführung von Unterweisungen und Seminaren im Bereich Ergonomie möglich.

Dauer und Umfang Hybridseminar:

- **Teil 1:** wird als **Selbststudim** angeboten mit Videosequenzen und individuellen Gesprächsterminen. Dafür sind ca. 8 Wochen Fortbildungsdauer geplant mit kalkulierten 3 Zeitstunden / Woche. Der Lehrgang besteht aus 6 Lehrbriefen, Kontrollfragenkatalog und Fallstudien.
- **Teil 2: 4 Tage Präsenzunterricht** mit 30 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten,
- **Prüfung** (letzter Tag) mit schriftlicher und praktischer Prüfung

Termin und Ort 2026

- Präsenzseminar: 20. – 23.10.2026
- Ort: 91301 Forchheim / Oberfranken

Investition: 1900,00€ zzgl. ges. MwSt.

- Hierin enthalten sind die **Seminargebühr (Durchführung und Organisation), Lehrmaterial** (ausführliche Unterlagen, Fachbücher und DVD, Arbeitsblätter, Datenträger mit ca. 5GB Daten) sowie die Bereitstellung von Anschauungsmaterial und Musterausstattung.

- Die **Abschlussprüfung** mit schriftlicher und praktischer Prüfung wird von Prüfern/innen vom Just-Institut abgenommen und ausgewertet.

WEITERE KOSTEN

- **Zusätzlich** vom Teilnehmer selbst zu übernehmen sind die **obligatorische** Tagungspauschale für die Präsenzphase mit ca. 60,00€/Tag sowie
- Individuell anfallende Kosten für Anreise und evtl. Übernachtung und Verpflegung.

Teilnahme-Voraussetzungen (fachlich)

Die *Mindestvoraussetzung* für die Teilnahme ist ein **abgeschlossener Berufsabschluss / Hochschulabschluss.** Es können daher **Angehörige aller Berufe** diesen Lehrgang absolvieren.

Teilnahmebedingungen (formal)

Das Seminar ist auf **maximal 12 Teilnehmer** ausgelegt, Mindestteilnehmerzahl ist 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 4 Wochen vor Seminarstart kostenfrei möglich.

Prüfung mit Zertifizierung

Voraussetzungen zur Prüfung sind

- Selbständige Fortbildung durch den Fernlehrgang
- Teilnahme an 4-tägiger Präsenzphase = Teil 2
- Eine abgeschlossene Berufsausbildung bzw. Studium

Die Prüfung selbst besteht aus zwei Teilen:

- Schriftliche Klausur (20 Fragen, mindestens 60% der möglichen Punktzahl)
- Praktische Prüfung (15-minütige Lehrprobe, Simulation einer realen Unterweisung)

Abschlussbezeichnung

Als Abschluss wird bei bestandener Prüfung folgendes Zertifikat erworben:

" ERGONOMIE-INSTRUKTORIN / ERGONOMIE-INSTRUKTOR FÜR DIE ARBEITSWELT "

Die Ausbildung berechtigt zur Beratung, Unterweisung und Schulung im Fachgebiet Ergonomie nach der Methode und den Richtlinien des JUST-Instituts
Das Zertifikat ist **3 Jahre gültig** und muss danach rezertifiziert werden.
Die Bedingungen hierfür sind eine erfolgreiche Teilnahme an einer fachrelevanten Weiterbildung im Gültigkeitszeitraum des Zertifikats im Umfang von mindestens 8 UE (Nachweis z.B. durch Kopie der Teilnahmebescheinigung) und der Nachweis über die fortgesetzte berufliche Tätigkeit im Fachgebiet. Das jährlich stattfindende Ergonomie-Meeting zählt als entsprechende Fortbildung.

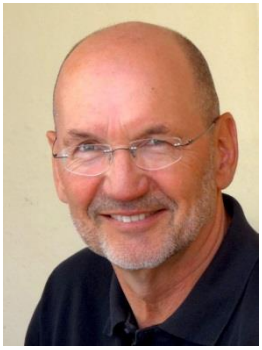
Methodik / Lehrbriefe / Inhalte

1. **Teil Fernlehrgang**: Zentrale Elemente im Fernlehrgang sind die acht Lehrbriefe. Die wesentlichen fachlichen Inhalte sind hier beschrieben und die dazugehörigen Aufgaben formuliert. Die Lehrbriefe sind in fachliche Schwerpunkte gegliedert (z. B. Historie, Einsatzgebiete, rechtliche Grundlagen, Grundkenntnisse funktionelle Anatomie, Verhältnisse, Verhalten, körperlicher Ausgleich) und innerhalb der Fachgebiete untergliedert in Wissensvermittlung, Selbstlernaufgaben, Fachanhängen und Testfragen. Ergänzt wird dies durch Literaturhinweise, mitgelieferte Bücher, Dateien und Internetlinks.
2. **Teil Präsenzseminar**: Das Seminar beinhaltet Vorträge, Lehrgespräche, Videotraining, Begehungen oder Analysen von Bestandssituationen anhand von Videoaufnahmen oder Bildmaterial, Einzel- und Gruppenarbeiten.
   Es sind insgesamt 30 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten geplant. Großen Raum nimmt dabei die aktive Einbindung der Teilnehmer mit Übungsleitersequenzen (Demo und Korrektur von Haltungen und Ausgleichsübungen) ein.

Das erworbene Wissen des 1. Teils soll im Präsenzteil vertieft, erweitert und gefestigt werden.

DAS AUSBILDUNGSTEAM

Manfred Just



- Sport- und Wirtschaftswissenschaftler (staatl. gepr.)
- Ausbilder und Prüfer für TÜV-geprüfte Ergonomiespezialisten
- Ergonom
- Autor und Dozent
- 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
- zertifizierte ganzheitliche Gesundheitsberaterin nach Dr. Ruediger Dahlke

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 Willgeroth 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, www.just-institut.de, info@just-institut.de

INHALTE

Grundlagen / Überblick

- Die fünf Säulen gesunden Arbeitens: Ganzheitliches Konzept für den 360°-Blick
- Warum ist der Arbeitsplatz ein (gesundheits-)gefährlicher Ort?
- Ergonomie: Definitionen, Historie, Arten, Ausprägungen
- Bedeutung der Ergonomie für Unternehmen und Gesellschaft
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bzw. Gesundheitsförderung (BGF): Definition, Ziele, Unterschiede
- Statistiken und Gesundheitsdaten bei verschiedenen Berufen

Regelwerke / Kennzahlen

- Gesetze und Verordnungen
- Vorschriften und Normen für die betriebliche Arbeitsplatzgestaltung
- Technische Regeln für Arbeitsstätten = ASR etc.
- Methoden: z. B. Leitmerkmalmethode, Gefährdungsanalyse

Medizinische Kenntnisse, Anatomie

- Grundlagen in funktioneller Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre
- Kenntnis typischer Arbeitsbelastungen und Beschwerden bei der Berufsausübung
  z. B. Büroarbeitsplatz mit Schwerpunkt Bildschirmarbeitsplatz, Handwerk, Dienstleistung, Montage, Fertigung, Pflegeberufe, zahnärztliche Dienste
- Anthropometrie und Körpermaße des Menschen

Verhältnisergonomie: arbeitsplatzspezifische Kenntnisse

- Kriterien für ergonomisch sinnvolle Einrichtung sowie Anordnung, Kombination, Nutzung des Arbeitsplatzes (PC-Arbeitsplatz, Stühle, Behandlungsplätze, Raumorganisation etc.) für ausgewählte Berufe (Büro, Außendienst, gewerbliche, handwerkliche, industrielle Arbeitsplätze)
- Umgebungsverhältnisse: Licht, Luft, Lärm
- Elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder (Elektrosmog)
- Special: Homeoffice
- Individuelle Hilfsmittel wie Bildschirmbrille, Hörschutz, Hebe- und Tragehilfen etc. und Konsequenzen für die Arbeitsplatzgestaltung
- Kenntnis der verfügbaren Produkte am Markt (Einrichtung, Werkzeuge etc.) und Beschaffungsquellen

Verhaltensergonomie: Haltung, Bewegungsausführung bei der Arbeit

- Korrekte Haltung und Bewegungsausführung bei verschiedenen Tätigkeiten: Schwerpunkt Arbeitspositionen mit Sitzen, Aufstehen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen, Schieben…
- Büroarbeitsplatz: Sitzen, Aufstehen, Stehen…
- Handwerk und industrielle Fertigung: Sitzen, Stehen, Bestücken, Kontrollieren, Heben, Tragen, Schieben…
- Dienstleistung wie Küche, Reinigung, Hausmeisterdienste: Heben, Tragen, Schieben, Be- und Entladen, Arbeiten am Boden und über Kopf…
- Pflege: Patiententransfer, Bücken, Heben, Tragen, Schieben…
- Zahnärztlicher Arbeitsplatz: Patientenlagerung, Haltung der Behandler
- Verhalten in der Freizeit, bei Hobby und Sport

Verhaltensergonomie: körperlicher Ausgleich, Entspannung, Selbsttherapie

- Entspannungsmethoden für den Arbeitsplatz
- Gezielte Ausgleichsbewegungen während der Tätigkeit = direkt am Arbeitsplatz:
  * Mikropausen: ad-hoc-Übungen von ca. 15 sec. Dauer
  * Minipausen: Ausgleichsübungen von ca. 60 sec. Dauer
- Ausgleichsaktivitäten in großen Pausen bzw. in der Freizeit
- Selbsttherapie am Arbeitsplatz mit verschiedenen Methoden, Anwendungen für die häufigsten Beschwerdebilder und ausgesuchte Körperregionen und Muskelgruppen (z. B. JUST-FIVE® Therapie & Training, Akupressur, Schütteltechniken)

Methodik / Didaktik

- Grundlagen des Unterrichtens und Lehrens (Methodik, Didaktik, Aufbau eines Vortrags)
- Einzelunterweisung und Beratung
- Gestaltung von Unterrichtseinheiten / Kursen (Seminardesign, Aufbau von Kursstunden)
- Motivation: Wie motiviere ich den Nutzer dazu, sich „ergonomisch“ zu verhalten?

Weitere Themen

- Energiemanagement = Essen und Trinken: Überblick über Rahmenbedingungen der Nahrungsaufnahme, Grundlagen guter Nahrungsverwertung, Flüssigkeitsbedarf und -versorgung
- Stressmanagement: Überblick über Methoden für Selbstmanagement und aktives Stressmanagement
- Schichtarbeit und Fließbandarbeit
- MBOR = medizinisch-berufsorientierte Rehabilitation in Reha-Einrichtungen und die Bedeutung für Arbeitgeber und Arbeitnehmer
- Überblick Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen

Ergonomie Instruktor

just Institut für Gesundheit und Management

Anmeldung

Ja, ich melde mich verbindlich zum Seminar „Ergonomie-Instruktor (m/w) für die Arbeitswelt“ an. Die Kursgebühr dafür beträgt **1900,00€** (zzgl. ges. MwSt. = 2261,00€) **zzgl. obligatorische Seminarpauschale** (ca. 220,00€ für Präsenzblock)
Dazu kommen individuelle **Nebenkosten** wie Reise- und Übernachtungskosten, Verpflegung (siehe oben)

☐ **Hybrid-Seminar**
Termin 2026: 20. – 23.10.2026

Raum Forchheim / Oberfranken (Änderungen vorbehalten)

Name	Geb.
Vorname	Titel
Beruf / Funktion	Firma
Strasse	Stempel
PLZ, Ort	
Telefon	
Email	
Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift	

Der Kurs ist auf max. 12 Teilnehmer ausgelegt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt. Mit Anmeldung ist bis 4 Wochen vor Seminarstart eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Seminarpreises zu leisten, die restliche Kursgebühr ist 2 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.

Zur Verwendung Ihrer Daten lesen Sie bitte unsere Datenschutzbestimmungen unter https://www.just-institut.de/datenschutz.php. Mit der Absendung der obenstehenden Anmeldung bestätigen Sie automatisch die Annahme dieser Datenschutzbestimmungen und der daraus folgenden Speicherung im Rahmen der DSGVO.

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