

AUSBILDUNG ZUM

ERGONOM-SCOUT (M/W)

FÜR DIE OFFICEWELT

PRÄSENZSEMINAR: 1 Tag

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.

Die 8-tägige Ausbildung zum „Ergonomie-Instruktor“ wird vom JUST-Institut als einziger Anbieter in Deutschland angeboten.

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 2 VDSI-Arbeitsschutz und
2 VDSI-Gesundheitsschutz-Weiterbildungspunkte.



AUSBILDUNG ZUM „ERGONOMIE-SCOUT“

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 Ergonomie-Scouts

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie eine Qualifikation für ergonomische Arbeitsplatz-Analysen und Beratungen für den Office-Arbeitsplatz.

Sie werden zum „Ergonomie-Ersthelper“ mit Grundlagen-Kenntnissen für den Büro-Arbeitsplatz, können diese Inhalte in Beratungen 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

- 1 Tag Präsenzunterricht mit 9 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten,
- Selbststudium nach dem Präsenzkurs.

Termine und Ort 2026

- Termin 1: 29. April 2026 / Termin 2: 28. Oktober 2026
- Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr
- Veranstaltungsort: 91301 Forchheim / Oberfranken

Investition: 350,00€ (zzgl. ges. Mehrwertsteuer)

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

Teilnahme-Voraussetzungen (fachlich)

Diese Ausbildung ist ein Einstiegs-Lehrgang für alle Interessierten, die die Arbeitsumgebung und die Arbeitsweise optimieren und ergonomisch verbessern möchten. Sie fungieren sozusagen als „Ergonomie-Ersthelper“ am Arbeitsplatz für Kolleginnen und Kollegen.

Es gibt keine Einstiegsvoraussetzungen, es können Angehörige aller Berufe diesen Lehrgang absolvieren, wobei dieser als Einstiegsqualifizierung zu sehen ist.

Teilnahmebedingungen (formal)

Das Seminar ist auf maximal 10 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 Alltagssituationen anhand von Bildmaterial, Literaturstudium

Ausbilder

Manfred Just



- Staatl. gepr. Lehrer für Sport- und Wirtschaftswissenschaften
- Ergonom und Ergonomie-Instruktor für die Arbeitswelt
- JUST-FIVE®-Instruktor
- Ausbilder und Prüfer für Ergonomie-Instruktoren (in Kooperation mit TÜV-Rheinland)
- Mitglied der ESDE (European Society of Dental Ergonomics)
- Inhaber Just-Institut für Gesundheit und Management

Manfred Just ist seit 1991 bundesweit und international als Referent / Dozent im Bereich Ergonomie und gesunder Bewegung tätig mit Vorträgen, Seminaren, workshops und Ausbildungsangeboten. Zudem hat er mehrere Fachbücher und über 100 Fachartikel zum Thema Ergonomie, gesunde Bewegung und Selbsttherapie verfasst.

Abschlussbezeichnung

Als Abschluss wird bei erfolgreicher Teilnahme folgendes Zertifikat erworben:

"ERGONOMIE-SCOUT (M/W) FÜR DIE OFFICEWELT"

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 drei 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 wird 1 Tag angerechnet.

INHALTE

Grundlagen / Überblick

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

Regelwerke und Gesetze

- Gesetzliche Grundlagen
- Verordnungen, Vorschriften und Normen

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 z. B. Bildschirmbrille 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

Herstellung und Erhalt von Beschwerdefreiheit

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

ANMELDUNG

Ja, ich melde mich verbindlich zum Seminar „Ergonomie-Scout (m/w) für die Officewelt“ an. Die Kursgebühr dafür beträgt **350,00€** zzgl. MwSt. Dazu kommen noch **zusätzliche Kosten** für die **obligatorische** Tagungspauschale (ca. 60,00 € /Tag), sowie Übernachtungs- und Anreisekosten.

Termin 2026/1: 29.04.26

Termin 2026/2: 28.10.26

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

Der Kurs ist auf max. 8 Teilnehmer ausgelegt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt. Die Kursgebühren sind vor Seminarbeginn fällig, alle Rechnungsbeträge unterliegen der dann gültigen Mehrwertsteuer. Eine Stornierung ist bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos möglich, danach sind vom Teilnehmer 50 % der vereinbarten Vergütung zu bezahlen. Bei einer Stornierung weniger als 2 Wochen 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/datenschutz.php>