

ERGONOMISCH ARBEITEN, LEISTUNGSFÄHIGKEIT ERHALTEN OPTIMALE HALTUNG, GEZIELTER AUSGLEICH

Ergonomie am Arbeitsplatz - wozu?

Viele Beschäftigte egal in welchen Berufen haben immer wieder akut oder chronisch Schmerzen in Rücken, Schultern, Nacken, Kopf, oder Ausstrahlungen in Arme und Beine. Oft sind **einseitige Haltungen, ungünstige Positionen** oder einfach die **Dauer** dieser Belastungen die Auslöser, der **fehlende körperliche Ausgleich** die Verstärker der Beschwerden. Mit diesem Kurs haben Sie die Chance, vielen dieser Beschwerden gezielt vorzubeugen bzw. diese zu beseitigen.

Seminarziel und Inhalte

Wie verhalte ich mich im Arbeitsalltag, um den Feierabend genießen zu können? Wie optimiere ich meine (Arbeits)umgebung? Was kann ich tun, um mich am Arbeitsplatz fit zu halten? Was mache ich, wenn doch Schmerzen und Verspannungen „auftauchen“?

Auf alle diese Fragen versucht der Workshop, der eine Mischung aus Input durch den Dozenten und Praxisanwendungen der Teilnehmer ist, ein paar Antworten zu geben und sofort umsetzbare Lösungsansätze zu zeigen.

Ziel soll es sein, die Teilnehmer für Ergonomie zu sensibilisieren und den Transfer der angebotenen Lösungen in den Arbeitsalltag zu sichern.

Neben Ergonomietipps mit Arbeitsplatzoptimierung (Verhältnisergonomie) sowie korrekter Haltung bei der Arbeit und aktiven „Mikropausen“ am Arbeitsplatz (Verhaltensergonomie) werden auch konkrete Selbsthilfansätze bei Beschwerden gezeigt und ausprobiert.

Programm

- **Aspekte „gesunden“ = ergonomischen Arbeitens:** die 5 Säulen des cleveren Arbeitens mit Organisation, Selbsttherapie, Arbeitsumfeld, Verhalten und Ernährung.
- **Die optimale Haltung:** Richtiges Sitzen und Stehen
- **Gezielte Ausgleichsbewegungen:** Mikro- und Minipausen während der Tätigkeit – schnell und oft unauffällig machbar
- **Selbsthilfansätze am Arbeitsplatz:** Einblick in Selbsttherapiemethoden am Arbeitsplatz, z. B. JUST-FIVE® oder Akupressur.

Fakultativ:

- **Arbeitsplatzanalyse:** ergonomische Optimierung vorhandener Einrichtung
- **Ergonomische Unterweisung am Arbeitsplatz (individuell)**

Methodik

Der Workshop ist eine Mischung aus Input durch den Referenten und praktischen Übungen der Teilnehmer. Alle Bewegungen können mitgemacht und getestet werden, der Transfer in den Arbeitsalltag ist ab sofort möglich.

Seminardaten

- **Zielgruppe:** Beschäftigte in Büroberufen
- **Teilnehmerzahl:** max 15
- **Umfang:** 1 Tag Workshop (1/2 Tag Seminar alle, 1/2 Tag Arbeitsplatzunterweisung = pP ca. 20 Minuten)
- **Investition:** **1500,00€** zzgl. MwSt. und Spesen
- **Referent:** **Manfred Just** (Sport- und Wirtschaftswissenschaftler, Ergonom, Ausbilder für Referenten im Gesundheitsbereich mit TÜV-Zertifizierung)