

Ergonomie am Arbeitsplatz

Pass deinen Arbeitsplatz an dich an und optimiere deinen Lebensstil.

Unser Workshop wurde für Personen / Teams erarbeitet, die ihren Arbeitsplatz auf ihre Bedürfnisse optimieren und produktiv und gesünder arbeiten möchten. Zudem erfahren Sie mehr über den eigenen Körper und Wege um den Lebensstil zu optimieren.

Nutzen für Ihre Unternehmung

Einseitige Belastungen, wie das Sitzen im Büro, belasten unseren Bewegungsapparat und führen zu Muskel-Skelett-Erkrankungen und weiteren gesundheitlichen Problemen. Lernen Sie im Prävensana Ergonomie Workshop, wie Sie die Arbeitsumgebung Ihrer Mitarbeitenden gestalten können, damit diese produktiver, glücklicher und gesünder arbeiten können. Neben der Theorie zeigen wir Ihnen vor Ort, wie eine angenehme und effektive Arbeitsumgebung geschaffen werden kann. Diese trägt dazu bei, die Arbeitsbelastung zu reduzieren. Gerne erarbeitet unser erfahrenes Trainerteam ein individuelles Ergonomie Konzept, das Sie und Ihre Mitarbeitenden einfach in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Workshop

Die Teilnehmenden...

- ...verstehen was Ergonomie bedeutet und wie sie genutzt werden kann.
- ...verstehen die Notwendigkeit von Bewegung und optimieren das eigene Bewegungsverhalten
- ...nutzen Übungen zur Stärkung der abgeschwächten Muskulatur
- ...kennen Übungen die sie anwenden können um Schonhaltungen aufzulösen und verkürzte Muskeln zu dehnen.
- ...verstehen die Wichtigkeit des rückengerechten Hebens und Tragens.
- ...können den individuellen Arbeitsplatz optimal für sich einrichten.
- ...verstehen die Wichtigkeit von Schlaf und die Zusammenhänge von Stress und Bewegung.
- ...analysieren das eigene Schlafverhalten und vergleichen dies mit den Empfehlungen
- ...unterscheiden Stressoren von Stressverstärkern
- ...wenden ein optimiertes Zeitmanagement auf ihre eigene Situation an
- ...lernen Entspannungsübungen, die sie im Alltag einführen können.

Ausbildung im Überblick

Fachbereich

Fitness & Bewegung

Typ

Weiterbildung, customized auf die Bedürfnisse in Ihrer Unternehmung

Ausbildungsdauer

Individuell auf Ihre Bedürfnisse und die Teamgrösse ausgerichtet (1-2 ganze bzw. 2-4 halbe Tage).

Zeiten

Entsprechend Ihren Bedürfnissen, normalerweise während normalen Arbeitstagen 8.00 bis 17.00 Uhr

Abschluss

jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin erhält eine Weiterbildungsbestätigung

Kosten

individuell nach Umfang, Inhalt und Anzahl Teilnehmenden

Detailinfos



Durchführung & Dauer

Wir customizen alle unsere Unternehmensangebote entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen. Ob online oder vor Ort, bei Ihnen oder in unseren modernen Schulungsräumen entscheiden Sie. Das Erlernen der Theorie und das individuelle Anpassen der Arbeitsplätze Ihrer Mitarbeitenden hat oberste Priorität.

Lehrmittel

Der Workshop wird in der Theorie von Powerpoint Präsentationen begleitet. Alle Mitarbeitende erhalten entsprechende Printouts zur gemeinsamen Erarbeitung der Erkenntnisse.

Nach Abschluss des Ergonomiewerkshops haben alle Teilnehmenden neben der Theorieübersicht individuelle Tipps und Tricks zur Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes.