

Ergonomie am Arbeitsplatz (Der Schreibtischtäter)

NEU!

Am:	04.03.2021
Uhrzeit:	09:00 Uhr-12:00 Uhr
Kosten:	90,00 €
Kosten f. Mitglieder:	70,00 €

Sie erhalten für diese Fortbildung
3 Fortbildungspunkte.



Kursinhalt:

- Was ist eine gesunde Körperhaltung?
- Ergonomischer Aufbau von Arbeitsplatz und Arbeitsmitteln
- Die wichtigsten ergonomischen Arbeitsmittel: was gibt es und was ist für wen sinnvoll?
- Übungen zur Stärkung schwacher und „verkürzter“ Muskeln/Ausgleichsübungen
- Verhaltens– vs. Verhältnisprävention
- Individuelle Empfehlungen & der Kollege als Coach

Lernziel:

- Verständnis von Ergonomie und ihrer Bedeutung am (Büro-) Arbeitsplatz erlangen.
- Ergonomische Problemstellungen zu erkennen und angemessene Lösungsansätze zu finden.

Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Verwaltung
(Büroarbeitsplatz)



Dozentin: Melanie Radlowski
Betriebliche Gesundheitsmanagerin