



Ergonomie-Coaching

Gute Haltung bei der Arbeit

In diesem Kombi-Seminar erfahren Sie die wesentlichen Grundlagen zu Rückengesundheit und Ergonomie. Anschließend werden ergonomiekritische Arbeitsvorgänge der täglichen Arbeit identifiziert. Direkt am Arbeitsplatz werden praktikable rückenfreundliche Bewegungsabläufe erarbeitet und eingeübt. Eine kleine Kostprobe an wohltuenden Übungen rundet das Programm für körperlich tätige Mitarbeiter ab.

Inhalte

- Ursachen für Rückenschmerzen kennen lernen
- Erarbeitung von Belastungs- und Schutzfaktoren
- Gesundheitszusammenhänge erkennen und verstehen
- Live-Arbeitsplatztraining zur Einübung rückenfreundlicher Arbeitsweisen
- Hilfreiche Ausgleichsübungen

Nutzen

- Hoher Wissenstransfer durch arbeitsplatzbezogenes Training
- Stärkung des Bewusstseins für aktive Rückenprävention
- Verbesserung des Körpergefühls und des Körperwissens
- Nützliche Werkzeuge für die individuelle Rückenprävention bei der Arbeit

Leistungsüberblick:

Ergonomie-Coaching

- Kombi-Seminar mit Theorieteil und Arbeitsplatztraining
- Vorheriger Termin zur ersten Arbeitsplatzinspektion
- Dauer: Ca. 3 Stunden
- Teilnehmerzahl: 6 - 10 Personen
- Inkl. Semindokumentation
- Inkl. Handreichungen für den Praxistransfer
- Bei größeren Teilnehmergruppen arbeiten wir mit mehreren Trainern



Termine & Preise auf Anfrage

In vielen Arbeitsbereichen findet man neben der stetig steigenden Anzahl an "Wissensarbeitern", die in erster Linie geistige Arbeit leisten, auch immer noch zahlreiche Beschäftigungsgruppen, die überwiegend körperliche Arbeit verrichten. Um genau diese Mitarbeiter für Ihre „Rückenpflege“ zu sensibilisieren und sie in hilfreichen rückschonenden Bewegungsabläufen zu schulen, dient das arbeitsplatzbezogene Ergonomie-Coaching. Im praktischen und fröhlichen Format bekommt der Rücken hier die nötige Aufmerksamkeit und wieder mehr Kraft und Halt!