

## Office-Ergonomie Coaching

### Im Alltag gut eingestellt

In diesem Kombi-Seminar erfahren die Teilnehmer zuerst in der Theorie die wesentlichen Grundlagen der Rückengesundheit und Ergonomie. Anschließend werden sie in der Praxis dazu angeleitet in Tandemteams die eigene Büroplatzeinstellung zu bewerten und schließlich auf ergonomische Verhältnisse anzupassen. Hilfreiche Praxistipps und eine Kostprobe an wohltuenden Übungen runden das Ergonomie-Coaching ab.

#### Inhalte

- Ursachen für Rückenschmerzen kennen lernen
- Gesundheitszusammenhänge erkennen und verstehen
- Beratung zur persönlichen ergonomischen Passung inkl. Umsetzung
- Durchführung und Einübung einfacher Rückenübungen


#### Nutzen

- Stärkung des Bewusstseins für aktive Rückenprävention
- Wissen und eigenständige Anwendung zur ergonom. ArbeitsplatzEinstellung
- Kennenlernen hilfreicher Rückenübungen
- Direkter Praxistransfer

#### Leistungsüberblick:

##### Office-Ergonomie Coaching

- Kombi-Seminar mit Theorieteil und ArbeitsplatzEinstellung
- Dauer: Ca. 2,5 Stunden
- Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
- mit Seminardokumentation
- Inkl. Handreichungen für den Praxistransfer

 Termine & Preise auf Anfrage

Die Wissenschaft der Ergonomie beschäftigt sich damit, die Gesetzmäßigkeiten menschlicher Arbeit zu analysieren und zu optimieren. Das Ziel liegt darin, die Gesundheit durch die Arbeit so wenig wie möglich zu beeinträchtigen. Mit unserem interaktiven Kombi-Seminar machen wir Ihre Belegschaft auf besonders verständliche und unterhaltsame Art und Weise Ergonomie-fit damit Sie im Alltag gut eingestellt sind!