

Bürostuhl – Sitz – Steh - Kompetenztraining

- Ergonomisches Verhaltenstraining zum Thema rückenfreundliches Arbeiten -

Kurzbeschreibung

Durch das **Bürostuhl – Sitz – Steh – Kompetenztraining** werden Ihre Mitarbeiter/-innen in die Lage versetzt ihren Büroarbeitsplatz nach ergonomischen Gesichtspunkten auf die jeweils individuellen Bedürfnissen einzurichten.

Zudem beinhaltet das Training die Optimierung des eigenen Bewegungsverhaltens am Bildschirmarbeitsplatz.



Ziele und Stärken

- Gestaltung des Arbeitsplatzes nach ergonomischen Gesichtspunkten
- Gezielte Förderung von Dynamik und Bewegung im Büro
- Aufrechterhaltung von körperlicher und geistiger Aktivität durch gesundheitsförderndes Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz

Unsere Leistungen

- Wissensvermittlung zur ergonomischen Gestaltung des eigenen Bildschirmarbeitsplatzes
- Hinweise zur bewegungsorientierten Arbeitsorganisation für spezifischen Arbeitsabläufe
- Training von Ausgleichsübungen zur optimalen Kurzregeneration
- Wissensvermittlung über Zusammenhänge von Muskel-Skelett-Erkrankungen und „falscher“ Körperhaltung bei Schreibtischarbeiten

Organisation und Durchführung

- In Absprache mit Ihrer Firma

Nutzen für Ihr Unternehmen

- Verbesserung von Arbeitsqualität und Produktivität im Büro
- Verringerung von Risikofaktoren für Muskel-Skelett-Erkrankungen
- Steigerung des Wohlbefindens der Mitarbeiter