ERGONOMIE AM (MOBILEN) ARBEITSPLATZ
Ein Angebot der BARMER

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen mit Bürotätigkeit

Einführung
Ergonomisch arbeiten – ein wichtiger Baustein in der Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Eine rückengerechte Haltung ist eine zentrale Grundlage für ein langes und gesundes Arbeits- und Privatleben. Der Mensch neigt zu Schutzhaltungen oder vermeintlich bequemen Positionen, die früher oder später zu Bewegungseinschränkungen, muskulären Defiziten oder auch Schmerzen führen können.

Mit leichten Tipps werden die Fragen „Was ist die richtige Höhe für meinen Schreibtischstuhl?“ und „Wie werde ich im Schultergürtel wieder locker?“ keine Fragen mehr sein. In einem Impulsvortrag erfahren Sie die Theorie hinter den ergonomischen Anforderungen und bekommen Praxiswissen vermittelt, wie Sie Ihren im Arbeitsalltag im Büro oder im mobilen Arbeiten gesundheitsbewusster gestalten können.

Ziel
- Sie sind über die Grundlagen der Arbeitsplatzergonomie informiert.
- Sie wissen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz im Büro und mobilen Arbeiten gesundheitsfördernd gestalten können.
- Sie kennen praktische Übungen, die helfen, Rücken- und Nackenbeschwerden vorzubeugen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich bin mir unterschiedlicher Lebenssituationen bewusst.

Programm
- Bedeutung und Grundlagen der Arbeitsplatzergonomie
- Ergonomische Einrichtung des Bildschirmarbeitsplatzes
- Der Arbeitsplatz im mobilen Arbeiten
- Steh-Sitz-Dynamik
- Praktische Tipps und Übungen, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen

Seminarnummer:
B.2.1.11

Methode:
Vortrag, praktische Tipps und Übungen, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Präventionsfachkraft der BARMER

Termin:
10.06.2027

Zeit:
09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
26.05.2027

Gebühr:
finanziell gefördert durch die BARMER

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

BARMER