

# Ergonomie



## Workshop / Webinar

In unserem **Ergonomie-Seminar** erfahren Sie, wie Sie eine gesunde und korrekte Haltung am Arbeitsplatz erreichen können. Egal, ob im Büro oder im Home-Office, **ergonomisches Sitzen und Arbeiten** sind entscheidend, um Verspannungen, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen vorzubeugen.

Unser Workshop bietet Ihnen **wertvolle Tipps und praxisnahe Übungen**, um Ihre Arbeitsumgebung optimal zu gestalten und Ihre Gesundheit langfristig zu fördern.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Ergonomie | Schulungen & Weiterbildungen

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz
- ✓ Auswirkungen von Bewegung auf unseren Körper
- ✓ Heben & Tragen ohne Schaden
- ✓ Das Programm zur Osteoporose Prophylaxe
- ✓ Schlaganfall- & Herzinfarktprävention: kardiovaskuläre Erkrankungen vorbeugen
- ✓ Fitness für die Hände
- ✓ Kognitives Training – Fitness fürs Gehirn
- ✓ Tipps & Tricks für Schichtarbeitende
- ✓ Gesund im Home-Office: Wie arbeite ich auch zu Hause ergonomisch korrekt.
- ✓ Gesund im Home-Office: Den Geist beruhigen, lerne von der Arbeit „abzuschalten“
- ✓ Praktische Übungen für Gesundes Sehen im Office und Homeoffice

# Ergonomie



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

### Organisation und Durchführung

#### Ablauf Online

- **Voraussetzungen:**  
stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

#### Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:**  
Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.