

Bewegung und Ergonomie | Online-Seminar

Ergonomie im Homeoffice

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Immer mehr Betriebe bieten ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten. Dabei wird leicht übersehen, dass genauso wie im Büro **auch am Arbeitsplatz zu Hause ergonomische Aspekte** eine wichtige Rolle spielen, um Belastungen durch langes Sitzen bei der Bildschirmarbeit zu minimieren. Durch das Online-Seminar werden Ihre Beschäftigten dafür sensibilisiert, auch zu Hause auf eine ergonomische Ausgestaltung ihres Arbeitsplatzes und

gesundheitsförderliches Verhalten zu achten. Neben **grundlegendem Wissen** werden vor allem die besonderen **Herausforderungen und Beanspruchungen im Homeoffice** erörtert. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen für **Ausgleichsübungen** und **praktische Tipps**, wie mit **einfachen Hilfsmitteln** eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung gestaltet werden kann. Im gemeinsamen Austausch werden Verbesserungsmöglichkeiten erarbeitet.

Inhalt

- Vermittlung grundlegenden Wissens:
 - Allgemeine Aspekte für die Gestaltung eines ergonomischen Arbeitsplatzes
 - Besondere Herausforderungen und Beanspruchungen im Homeoffice
- Vorstellung geeigneter Hilfsmittel und Ausgleichsübungen sowie Anregungen für die Pausengestaltung
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden

Zielsetzung

- Sensibilisierung für die besonderen Anforderungen im Homeoffice
- Ergonomische Optimierung des Heimarbeitsplatzes
- Gesundheitsprävention durch Ausgleichsübungen
- Steigerung der Eigenmotivation zur aktiven Gesunderhaltung

Zielgruppe

Alle Beschäftigten Ihres Unternehmens, die kurzfristig oder dauerhaft im Homeoffice arbeiten

Seminarleitung

Fachberatende für Ergonomie und Bewegung der AOK Niedersachsen

Dauer

Bedarfsorientiert,
60-90 Minuten

Organisatorisches

6-15 Personen
Die Teilnehmenden erhalten im Voraus Seminarunterlagen. Ergänzend zum Seminar werden AOK-Videos und Broschüren zur Verfügung gestellt.

Kontakt

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Wir beraten Sie gern persönlich!

 0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187
 angebot.bgm@nds.aok.de
aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.