



Getty Images/monkeybusinessimages

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Bewegung und Ergonomie | Coaching

Ergonomicoaching

Das Ergonomicoaching ist eine Maßnahme im Rahmen eines Projekts zur Einführung eines **Betrieblichen Gesundheitsmanagements** in Ihrem Unternehmen. Das Coaching findet mit Ihren Beschäftigten an den jeweiligen Arbeitsplätzen statt und zielt darauf ab, körperliche Beanspruchungen zu reduzieren. Zu Beginn erfolgt eine **Analyse der ergonomischen Gegebenheiten und der typischen Arbeitsabläufe**, um die spezifischen Belastungsschwerpunkte

zu identifizieren. Anhand gemeinsam erarbeiteter Lösungsvorschläge werden mit jedem Mitarbeitenden **gesundheitsgerechte Bewegungsmuster** eingeübt. Auch **räumliche Umgestaltungen** zur Verbesserung der Arbeitsplatzergonomie werden aufgezeigt. Dieses Angebot wird in Kleingruppen durchgeführt, bietet sich jedoch auch als Einzelberatung für Beschäftigte an, die ein sehr spezifisches Belastungsbild aufweisen.

Inhalt

- Analyse des Arbeitsplatzes und der typischen Arbeitsabläufe
- Identifizierung von arbeitsplatzspezifischen Belastungsschwerpunkten
- Erarbeitung von Lösungsvorschlägen
- Aufzeigen räumlicher Möglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsplatzergonomie
- Einübung gesundheitsgerechter Bewegungsmuster (unter Berücksichtigung individueller Einschränkungen)
- Stärkung der Mitarbeiterkompetenz und Eigenverantwortung, aktiv an der Gestaltung eines gesunden Arbeitsplatzes mitzuwirken

Zielgruppe

Alle Beschäftigten Ihres Unternehmens

Fachliche Begleitung

Fachberatende für Ergonomie und Bewegung der AOK Niedersachsen

Dauer

Bedarfsbezogen

Organisatorisches

Durchführung einzeln oder in Kleingruppen am eigenen Arbeitsplatz im Unternehmen

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.