



Getty Images/monkeybusinessimages

**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Bewegung und Ergonomie | Coaching

## Ergonomiecoaching

Das Ergonomiecoaching 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](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)

[aok.de/arbeitgeber/nds](https://aok.de/arbeitgeber/nds)

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**