

Betriebliche Gesundheitsförderung **Bewegung**

Online-Seminar – Ergonomie im Homeoffice

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 Beschäftigte 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 des Unternehmens, die kurzfristig oder dauerhaft im Homeoffice arbeiten

Durchführung:

Fachkräfte für Ergonomie, Bewegung und Fitness der AOK Niedersachsen

Dauer:

Bedarfsorientiert,
60-90 Minuten

Organisatorisches:

8-12 Personen
Die Teilnehmenden erhalten im Voraus Seminarunterlagen. Ergänzend zum Seminar werden AOK-Videos und Broschüren zur Verfügung gestellt.



Kontakt:
AOK – Die Gesundheitskasse
für Niedersachsen
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Telefon:
0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187
Wir beraten Sie gern persönlich.

🌐 aok.de/arbeitgeber/nds
✉ angebot.bgm@nds.aok.de