



AOK

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Bewegung und Ergonomie | Workshop

Ergonomie am Arbeitsplatz

Die Ergonomie am Arbeitsplatz ist vielschichtig. In diesem Workshop verbessern Beschäftigte Ihres Unternehmens ihre Kompetenz im Hinblick auf die **rückengesunde Gestaltung** ihres Verhaltens, ihres Arbeitsplatzes und ihrer Arbeitsumgebung. Mit der Vermittlung der gesundheitlichen Zusammenhänge zwischen **Belastung und Beschwerden** sowie der Informationen zur Anatomie

und Physiologie geht eine Sensibilisierung für die **körperlichen Beanspruchungen** einher. Ihre Beschäftigten werden motiviert, sich aktiv mit den Anforderungen der **Ergonomie** auseinanderzusetzen. Sie erkennen ihre persönlichen Belastungsschwerpunkte und erlernen Handlungsweisen zur Entschärfung von Beanspruchungsspitzen.

Inhalt

- Allgemeine Informationen zur Rückengesundheit und Ergonomie
- Besonderheiten der Arbeitsplatzsituationen der Beschäftigten
- Tipps zur Minimierung von körperlichen Belastungen
- Anregungen zum Ausgleich der Belastungen und Stärkung der Rückenmuskulatur
- Steigerung des Wohlbefindens
- Techniken zum gesundheitsförderlichen Sitzen, Stehen und Gehen
- Techniken für das gesundheitsförderliche Heben, Halten und Tragen von Lasten

Zielgruppe

Beschäftigte Ihres Unternehmens, die körperlich belastende Tätigkeiten ausüben

Workshopleitung

Fachberatende für Ergonomie und Bewegung der AOK Niedersachsen

Dauer

3 Stunden

Organisatorisches

Im eigenen Unternehmen oder in der AOK bei Ihnen vor Ort
6-15 Personen

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.