

Digitale Ergonomieberatung – im Büro und im Homeoffice



Digitale Ergonomieberatung

Am Tag verbringen wir viel Zeit an unserem Büroarbeitsplatz oder im Homeoffice. Daher sollte dieser auf unsere individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein. Durch einen ergonomischen Arbeitsplatz können Fehl- und Überlastung des Bewegungsapparates vermieden werden. Eine Verbesserung der Arbeitsplatzsituation ist mit kleinen Hilfsmitteln und einem angepassten Bewegungsverhalten schnell erreicht. Zum Beispiel zeigen wir Ihnen, wie Alltagsgegenstände zur Anpassung des Bildschirmarbeitsplatzes in Ihrem Homeoffice genutzt werden können.





Zielgruppe und Teilnehmer

Alle Beschäftigten mit einem Bildschirmarbeitsplatz oder im Homeoffice und ihre Führungskräfte



Dauer und Form

Beratungsgespräch 45 Min. pro Person
Tagesveranstaltung (maximal 5 h)



Besondere Anforderungen

Smartphone oder Tablet/PC
mit Internetzugang, Mikrofon
und Webcam

Inhalte

Digitale Beratung zur Begutachtung des eigenen Arbeitsplatzes

Empfehlungen zur Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes sowie Zugang zu verschiedenen Ausgleichs- und Kräftigungsübungen

Vorgehensweise

Grundlage der Beratung ist eine Bedarfsermittlung zum bestehenden Arbeitsplatz. Das anschließende Beratungsgespräch knüpft an wesentliche Punkte der Bedarfsermittlung an. Die erarbeiteten Handlungsempfehlungen dienen zur Verbesserung des Wohlbefindens am Bildschirmarbeitsplatz. Dabei berücksichtigen wir die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden.

Ziele

Erkennen und Aufzeigen von Risikofaktoren für die eigene Gesundheit

Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes

Eigenverantwortung und Handlungskompetenz stärken

Belastungsfaktoren vermeiden

