

## Betriebliche Gesundheitsförderung **Bewegung | Workshop**

### **Bildschirmarbeit gesund gestalten**

Viele Arbeitssituationen sind heute von der Tätigkeit am und mit dem Computer dominiert. Das fordert die Beschäftigten besonders heraus, da hier keine hohe **körperliche Belastung** sichtbar ist, aber die **einseitige Beanspruchung** dieser Tätigkeit berücksichtigt werden muss. In diesem Workshop erkennen die Beschäftigten Belastungsfaktoren bei der **Bildschirmarbeit**. Auf dieser Basis werden Handlungsweisen zur Verringerung der Beanspruchung und **Verbesserung des Wohlbefindens** entwickelt. Ziel ist es, die Beschäftigten zu motivieren, sich aktiv mit den Anforderungen der Bildschirmarbeit auseinanderzusetzen. Sie erfahren hier die Zusammenhänge zwischen körperlichen Belastungen und der Anordnung der Arbeitsmittel im Büro. Zur Belastungsminderung werden Tipps zur **gesundheitsgerechten Gestaltung** des Bildschirmarbeitsplatzes und zum Ausgleich der Belastungen gegeben. Der Workshop stärkt die Kompetenz und Eigenverantwortung der Beschäftigten in Bezug auf die Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes und des persönlichen Gesundheitsverhaltens.

#### **Inhalt:**

- Ergonomie im Berufsalltag: Informationen zur Rückengesundheit und Muskelfunktion
- Information zur ergonomischen Anordnung eines gesundheitsförderlichen Bildschirmarbeitsplatzes
- Anregungen zum Ausgleich der Beanspruchung, Minipause mit Ausgleichsübungen
- Beratung zur dynamischen Sitzposition
- Übungen zum Lösen der Verspannungen durch den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen

#### **Zielgruppe:**

Beschäftigte mit Bildschirmarbeitsplätzen

#### **Referierende:**

Fachkräfte für Ergonomie, Bewegung und Fitness der AOK Niedersachsen

#### **Dauer:**

3 Stunden

#### **Ort:**

Im eigenen Unternehmen oder in der AOK bei Ihnen vor Ort

#### **Organisatorisches:**

8 – 12 Personen



#### **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-business.de/nie](https://aok-business.de/nie)  
✉ [angebot.bgm@nds.aok.de](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)