

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
✉ angebot.bgm@nds.aok.de