



Betriebliche Gesundheitsförderung **Bewegung | Workshop**

Ergonomie am Arbeitsplatz

Die Ergonomie am Arbeitsplatz ist vielschichtig. In diesem Workshop verbessern die Beschäftigten 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. Die 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 mit körperlich belastenden Tätigkeiten

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