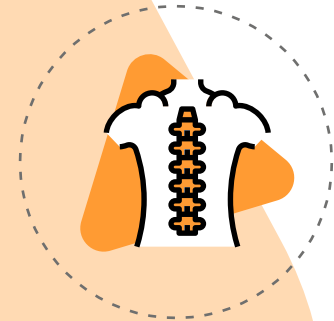


Ergodynamisches Coaching

Programm zur ergodynamischen Unterstützung der Mitarbeitenden an Sitzarbeitsplätzen

Haltung bewahren und die Bewegung am Arbeitsplatz subtil fördern

Beim ergodynamischen Coaching liegt der Schwerpunkt auf den Themen Ergonomie und Bewegung am Sitzarbeitsplatz. Über den Einsatz von innovativen Mini-Smart-Devices werden den Teilnehmenden diese beiden Kernbereiche der Muskel-Skelett-Gesundheit vermittelt. Tägliche Ergonomie- und Bewegungsimpulse motivieren Haltung zu bewahren und auf ausreichend Bewegung zu achten, um unbewusste Fehlbelastungen zu vermeiden.



Ergodynamisches Coaching



Zielgruppe

Beschäftigte mit einem
Sitzarbeitsplatz



Dauer und Form

6 Wochen
Gruppen à 20 Pers.



Besondere Anforderungen

Persönlicher Sitzarbeitsplatz im
Unternehmen oder Homeoffice

nur möglich als Zusatzmaßnahme
im Gesamtkontext Bewegung und
Ergonomie

Inhalte

- Bewertung des Sitz - und Bewegungsverhaltens mittels Infrarot-Technologie (datenschutzkonform)
- Regelmäßige Rückmeldungen mit individuellen Empfehlungen und gezielten Übungsvorschlägen
- Allgemeine Gesundheitsimpulse und Unterstützung des täglichen Trinkverhaltens

Vorgehensweise

Im Rahmen des 6 Wochen-Programms erhalten die Teilnehmenden kleine Schreibtischgeräte zum ergodynamischen Selbstcoaching.

Ziele

- Beschäftigte für die Themen Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz sensibilisieren
- Einübung von ergonomisch sinnvoller Haltung am Arbeitsplatz sowie Ausgleichs- und Entlastungsübungen
- Verbesserung der Muskel-Skelett-Gesundheit

