

Rückenfit

Schulung oder Kurz-Workshops –
rückenfreundliches Arbeiten



Setzen Sie auf gestärkte Rückengesundheit Ihrer Beschäftigten

Rückenfreundliches Verhalten am Arbeitsplatz wirkt sich positiv auf die betriebliche Gesundheit aus. Optimierungen im Verhalten in Verbindung mit Verbesserungen der ergonomischen Arbeitsplatzverhältnisse sind besonders erfolgreich, wenn sie individuell auf die Mitarbeitenden abzielen. Setzen Sie hier an und machen Sie Ihren Beschäftigten deutlich, dass ihre Gesundheit einen hohen Stellenwert im Unternehmen hat. Ihre Belegschaft wird für arbeitsplatztypische Belastungen sensibilisiert und lernen, wie sie diese spürbar reduzieren können. Wenn Zufriedenheit und Motivation zunehmen, verbessert sich auch das Betriebsklima.



Rückenfit



Zielgruppe

Beschäftigte und Führungskräfte



Dauer und Form

Impulsvortrag, 3-4 Schulungen am Arbeitsplatz, Abschlussgespräch – über eine Zeit von 2-3 Monaten – alternativ: Kurz-Workshops



Besondere Anforderungen

Besprechungsraum für Vorträge, Schulungen direkt am Arbeitsplatz

Inhalte

- Einübung eines rückenfreundlichen Arbeitsverhaltens
- Ergo-Coaching direkt am Arbeitsplatz
- Erlernen und Umsetzen spezifischer Ausgleichsübungen zur Entlastung besonders beanspruchter Muskelgruppen
- Vermittlung medizinischer Grundlagen

Vorgehensweise

Vorträge werden mit konkreten Schulungssequenzen an den jeweiligen Arbeitsplätzen der Teilnehmenden kombiniert, so wird ein nachhaltiger und messbarer Erfolg der Maßnahme sichergestellt. Evaluation und Dokumentation des Rückenschulprogramms erfolgen durch Bewertungsfragebögen und einen Abschlussbericht.

Ziele

- Beschäftigte für rückenfreundliches Arbeiten nachhaltig sensibilisieren
- Eigenverantwortung stärken
- Schmerzbewältigungsstrategien vermitteln
- Zu gesundem Verhalten und gesundheitsorientierter Aktivität motivieren

