

# ergo@work

---

## Digitale Ergonomieberatung – im Büro und im Homeoffice

### Digitale Ergonomieberatung

Am Tag verbringen wir viel Zeit an unserem Büroarbeitsplatz oder im Homeoffice. Daher sollte dieser auf unsere individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein. Durch einen ergonomischen Arbeitsplatz können Fehl- und Überlastung des Bewegungsapparates vermieden werden. Eine Verbesserung der Arbeitsplatzsituation ist mit kleinen Hilfsmitteln und einem angepassten Bewegungsverhalten schnell erreicht. Zum Beispiel zeigen wir Ihnen, wie Alltagsgegenstände zur Anpassung des Bildschirmarbeitsplatzes in Ihrem Homeoffice genutzt werden können.





### Zielgruppe

Beschäftigte mit  
Bildschirmarbeitsplatz



### Dauer und Form

Mit Terminvereinbarung  
Beratungsgespräch 45 Min. pro Person  
Tagesveranstaltung (max. 5 h)



### Besondere Anforderungen

PC/Tablet mit Internetzugang,  
Webcam, Mikrofon

## Inhalte

- Digitale Beratung zur Optimierung des eigenen Arbeitsplatzes
- Individuelle Handlungsempfehlungen zur Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes sowie zur Stärkung der Gesundheitskompetenz

## Vorgehensweise

Grundlage der Beratung ist eine Bedarfsermittlung anhand eines Fragebogens. Das anschließende Beratungsgespräch knüpft an wesentliche Punkte der Bedarfsermittlung an. Die erarbeiteten Handlungsempfehlungen dienen zur Verbesserung des Wohlbefindens am Bildschirmarbeitsplatz. Dabei berücksichtigen wir die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden.

## Ziele

- Einrichten eines ergonomischen Arbeitsplatzes
- Vermeiden von Belastungsfaktoren
- Erkennen und Aufzeigen von Ressourcen für die eigene Gesundheit
- Stärken der Eigenverantwortung und Handlungskompetenz

