

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 Bewegungs-
verhaltens mittels Infrarot-Technologie
(datenschutzkonform)
- Regelmäßige Rückmeldungen mit individuellen
Empfehlungen und gezielten Übungsvorschlägen
- Allgemeine Gesundheitsimpulse und Unterstüt-
zung des täglichen Trinkverhaltens

Vorgehensweise

Im Rahmen des 6 Wochen-Programms erhalten die
Teilnehmenden kleine Schreibtischgeräte zum ergo-
dynamischen 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

