

Fit im Homeoffice

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, welche regelmäßig im Homeoffice arbeiten	
Ihr Nutzen	Das Seminar basiert auf theoretischer Wissensvermittlung rund um das Thema der Arbeitsplatzergonomie und des Arbeitsplatzes im Homeoffice. Über das gesammelte Wissen können Sie Erkrankungen vorbeugen, die durch sitzende- oder bildschirmbedingte Tätigkeiten hervorgerufen werden können.	
Inhalt	In der Schulung vermitteln wir Ihnen die optimale ergonomische Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes, um Verspannungen und Haltungsschäden vorzubeugen und maßgeblichen Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit zu nehmen. Im Gespräch mit den Teilnehmern werden die Probleme des Home-Office-Arbeitstages besprochen und Lösungen erarbeitet. Die Bedeutung der Essens- und Bewegungspausen wird dabei in den Vordergrund gestellt. So wird zudem eine gesundheitsgerechte Arbeitsplatzgestaltung besprochen und praktische Tipps zum „Bewegten Arbeitsalltag“ gegeben, um auch hier positiven Einfluss auf das eigene Verhalten zu nehmen.	
Nummer	Dauer	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
C-18-02	13 - 15 Uhr	
Entgelt	103,00 € 134,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.skds.de informieren.