

Ergonomie am Arbeitsplatz

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, mit überwiegend sitzender Tätigkeit am PC sowie Arbeitsplätze mit sehr einseitigen Belastungen und Zwangshaltungen (z.B. Fließbandarbeit)

Ihr Nutzen Lernen Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten und über die eigene Verhaltensprävention Rückenbeschwerden entgegenzuwirken.

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.

Durch eine ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes soll die Rückengesundheit nachhaltig gefördert werden.

Zudem wird eine gesundheitsbezogene Arbeitsplatzgestaltung besprochen und Tipps zum „Bewegten Arbeitsalltag“ gegeben, um eine positive Verhaltensänderung zu unterstützen. Dies geschieht ebenso durch das Zeigen und Nachmachen von effektiven Bewegungs- und Entspannungstechniken.

Nummer
C-18-01

Dauer
9 - 12 Uhr

Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

Entgelt

103,00 €
134,00 €

Mitglieder des Zweckverbandes
Nichtmitglieder

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