

# Web-Seminar: Ergonomie am Arbeitsplatz

---

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/-innen, mit überwiegend sitzender Tätigkeit am PC sowie Arbeitsplätze mit sehr einseitigen Belastungen und Zwangshaltungen (z.B. Fließbandarbeit)
<b>Ihr Nutzen</b>	Lernen Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten und über die eigene Verhaltensprävention Rückenbeschwerden entgegenzuwirken.
<b>Inhalt</b>	<p>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.</p> <p>Durch eine ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes soll die Rücken-gesundheit nachhaltig gefördert werden.</p> <p>Zudem wird eine gesundheitsbezogene Arbeitsplatzgestaltung besprochen und Tipps zum „Bewegten Arbeitsalltag“ gegeben, um eine positive Verhal- tensänderung zu unterstützen. Dies geschieht ebenso durch das Zeigen und Nachmachen von effektiven Bewegungs- und Entspannungstechniken.</p>
<b>Hinweise</b>	Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.

---

<b>Nummer</b>	<b>Dauer</b>	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
web-C-18-01/23	1 Tag	

<b>Entgelt</b>	103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	134,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.