



3 Workshops Arbeit & Gesundheit im Büro

... für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei der Arbeit

Teil 1: **Ergonomie & Arbeit,**

Arbeit am PC ergonomisch gestalten, nutzen und einstellen von Bürostuhl, Monitor, Maus, Tastatur, etc.
... und einige Lockerungs- und Entlastungsübungen

- Workshop

Teil 2: **AugenBlick,**

Wissenswertes für gutes Sehen am Arbeitsplatz, Augenentlastung, Softwareergonomie, Einstellungen, Monitor, etc.
... und einige Entlastungsübungen für die Augen

- Workshop

Teil 3: **Fit durch den Tag,**

für Konzentration & Wohlbefinden bei der Arbeit - Möglichkeiten Konzentration über lange Zeit zu halten durch einteilen und gestalten der Arbeit und optimale Pausengestaltung.
... und einige Entspannungs- und Konzentrationsübungen

- Workshop

➤ Die Module sind einzeln zu nutzen, oder je nach Bedarf zu kombinieren