



## Arbeit am Notebook

Tipps für den mobilen  
PC- Arbeitsplatz

### Hintergrund

Das Notebook, häufig ein unentbehrlicher Bestandteil im Arbeitsalltag. Ein gut ausgestatteter Bildschirmarbeitsplatz ermöglicht jedoch zumeist ein konzentrierter und effizienteres Arbeiten, das auch zusätzlich ergonomischer ist.

Arbeiten Sie regelmäßig am Laptop macht es Sinn, Beanspruchungen durch belastende Arbeitshaltungen vorzubeugen.

### Inhalt

Information über ergänzende Hilfsmittel wie Tastatur, Maus, Notebookständer, aufstellen des Monitors, Entfernung zum Auge, Unterlage, etc.

### Für wen gedacht?

Der Workshop ist für Personen gedacht, die im Außendienst oder von unterwegs mobil sein wollen und häufig mehrere Stunden am Laptop arbeiten.

Die Empfehlungen beugen Verspannungen und Kopfschmerzen vor und helfen vorhandene Probleme zu reduzieren.

### Zeit und Ort?

Gruppen-Workshop und Einzelberatung, ca. 1 – 2 Stunden.

Die Räumlichkeit soll genügend groß und ruhig sein, gerne in Ihrem Unternehmen.

### Themenschwerpunkte:

Ausstattung von Notebooks, Gebrauchstauglichkeit, ergänzendes Zubehör, gezieltes Aufstellen und positionieren der Hilfsmittel, uvm.



Wir passen die inhaltlichen Schwerpunkte ihren speziellen Bedürfnissen an.