



Workshop: Ergonomie am PC Arbeitsplatz

...für Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit bei der Arbeit

Sie kennen das?

Nach einigen Stunden am Computer/Schreibtisch verspannen sich die Muskeln an Rücken, Schulter- und Nackenbereich, oder Sie spüren Beschwerden der Hände/ Ellenbogen, die Füße sind kalt oder Sie haben das Gefühl „ganz steif“ zu sein.

Wenn ja,

hilft ist dieser Workshop Belastungen und Überanstrengungen des Rückens, der Schulter- Nackenregion, der Arme/ Hände zu verbessern und vorzubeugen. Gleichzeitig verbessert sich zusätzlich die Durchblutung der Beine und Augenbelastungen werden vermieden.

Sie sehen, es hängt alles miteinander zusammen.

Für wen gedacht?

Er ist für Personen konzipiert, die viele Stunden des Tages am Schreibtisch sitzen, und/oder viel oder vorwiegend am Computer arbeiten.

Veranstaltungsort?

Ihr Unternehmen oder ein anderer geeigneter Ort.

Dauer?

Sie richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten. Im Schnitt setzen wir ca. 6 - 8 Stunden an, als Tagesworkshop oder als 2 x ½ tags .

Themenschwerpunkte:

Arbeit am PC als „Arbeitssystem“ betrachten, nutzen und einstellen von Bürostuhl, Monitorposition, Maus, Tastatur nach ergonomischen Gesichtspunkten, Beleuchtung, Temperatur, Tipps für den Alltag, uvm.

Ein keines „Aktivprogramm“ zu Entlastung von verspannten Muskeln und der Augen rundet das Thema ab.

➤ Wir passen die inhaltlichen Schwerpunkte auf Ihre speziellen Bedürfnisse an.



Das Thema interessiert Sie und Sie benötigen mehr Informationen?

Wir freuen uns über einen Kontakt und senden Ihnen gerne mehr Informationen zu.