

Bewegt und ergonomisch arbeiten



Langes Sitzen, unangepasste Körperhaltungen und monotone Bewegungen können zu Verspannungen, Einschränkungen und Schmerzen führen. Dies muss jedoch nicht sein. Neben optimalen Einstellungen und ergonomischem Verhalten unterstützt der regelmässige Haltungswechsel das Wohlbefinden am Büroarbeitsplatz.

Die Teilnehmenden erarbeiten, wie sie mit einer ergonomischen Einstellung des Arbeitsplatzes, einer optimalen Körperhaltung und ausgleichender Bewegung Beschwerden vorbeugen, vermindern oder beseitigen können.

Hinweis: Eine vorgängige ergonomische Evaluation der Arbeitsplätze ist Voraussetzung für diese Schulung (Verrechnung auf Stundenbasis).

Ziele

- Grundlagen des Bewegungsapparates und des ergonomischen Verhaltens kennen
- Ursachen von körperlichen Beschwerden erkennen
- Den Arbeitsplatz selbstständig ergonomisch einrichten können
- Optimale Körperhaltung und Variationen kennen
- Bewegungsübungen für den Arbeitsalltag kennen
- Übungen und Strategien zur Prävention und Verminderung von Beschwerden erlernen
- Gelerntes im Alltag integrieren

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Inhalte

- Grundlagen des Bewegungsapparates und der Ergonomie
- Häufige Belastungen und Beschwerden im Arbeitsalltag
- Ressourcen und Optimierungsmöglichkeiten
- Exemplarische Einrichtung Computerarbeitsplatz
- Mobilisierungs-, Ausgleichs-, und Aktivierungsübungen
- Massnahmen und Planung zur Umsetzung im Alltag

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch