

Con vitalità e senza dolori al posto di lavoro



Il fatto di stare seduti a lungo, di eseguire movimenti monotoni e avere portamenti scorretti può provocare tensioni muscolari, limitazioni e dolori. Tuttavia, non deve essere necessariamente così. Oltre alle impostazioni ottimali e a un comportamento ergonomico, un regolare cambiamento della postura promuove il benessere alla postazione di lavoro in ufficio.

I partecipanti imparano come prevenire, diminuire o eliminare i disturbi mediante un'impostazione ergonomica del posto di lavoro, una postura ottimale e un movimento di compensazione.

Obiettivi

- Conoscere le basi dell'apparato motorio e del comportamento ergonomico
- Riconoscere le cause dei disturbi fisici
- Essere in grado di impostare autonomamente la postazione di lavoro in modo ergonomico
- Conoscere il portamento ottimale e le variazioni
- Conoscere gli esercizi di mobilizzazione per la vita lavorativa quotidiana
- Imparare esercizi e strategie per la prevenzione e la diminuzione dei disturbi
- Integrare nella vita quotidiana quello che si è appreso

Performance vivit

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

Contenuto

- Basi dell'apparato motorio e dell'ergonomia
- Sollecitazioni e disturbi frequenti nella vita lavorativa quotidiana
- Risorse e possibilità di ottimizzazione
- Allestimento esemplare della postazione di lavoro al computer
- Esercizi di mobilizzazione, di compensazione e di attivazione
- Misure e pianificazione dell'attuazione nella vita quotidiana

Performance cliente

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

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.

I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Adeguamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.

vivit
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS
Tribtschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerno
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch