

## **Anleitung zum bewegten Arbeitstag**

### **Ergonomie im Büro**

Der menschliche Körper ist nicht für das lange Sitzen gemacht. Und doch: Büroangestellte verbringen ungefähr 80'000 Stunden ihres Arbeitslebens sitzend. Eine häufige Folge davon sind Rückenschmerzen, welche nicht selten zu Arbeitsausfällen führen. Durch richtiges Verhalten und einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz können Beschwerden vorgebeugt werden.

In einem Impulsreferat werden den Teilnehmenden die grundlegenden Zusammenhänge zwischen der Arbeitsplatzeinrichtung, dem eigenen Verhalten und den anatomischen wie auch physiologischen Voraussetzungen vermittelt. Dieses Wissen bildet die Basis für präventive Massnahmen und steigert die Umsetzungsmotivation.

Anschliessend werden die einzelnen Arbeitsplätze von einer Fachperson begutachtet und persönliche Fragen der Mitarbeitenden beantwortet.

#### **Ziel**

- Die Mitarbeitenden können ihren Arbeitsplatz nach ergonomischen Aspekten einrichten.
- Die Mitarbeitenden kennen Tipps und Tricks für die ergonomische Gestaltung ihres Arbeitsalltages.
- Die Arbeitsplätze sind auf Wunsch der Mitarbeitenden durch eine Fachperson begutachtet.

#### **Zielgruppe**

alle Büro-Mitarbeitenden

#### **Nutzen**

- Körperliche Beschwerden, als Folge der Fehlbelastungen am Bildschirmarbeitsplatz, können behoben oder verhindert werden
- Arbeitsfähigkeit wird erhalten und gesteigert
- Büromobiliar wird richtig und seinem Wert entsprechend genutzt

#### **Inhalt**

- Gesundes Sitzen – ist das möglich?
- Gesunder Arbeitsplatz – ergonomische Tipps und Tricks
- Gesunder Arbeitsalltag – neues Verhalten wird zur Gewohnheit

#### **Dauer**

Impulsreferat: ca. 1 Stunde

Individuelle Beratung am Arbeitsplatz:

2½ Stunden (für max. 15 Mitarbeitende)

#### **Weiterführende Massnahmen**

Zur Erhöhung der Nachhaltigkeit, beraten wir Sie gerne über weiterführende Angebote.

