

Siemens AG  
Health Promotion München  
P&O EHS DE HM STH HP-MCH  
Otto-Hahn-Ring 6  
81739 München, Deutschland

E-Mail: [hp.mch.ehs@siemens.com](mailto:hp.mch.ehs@siemens.com)  
[intranet.siemens.com/health-promotion](http://intranet.siemens.com/health-promotion)

© 02.2023, Siemens AG

**SIEMENS**

PRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ

# Ergo Plus

[intranet.siemens.com/health-promotion](http://intranet.siemens.com/health-promotion)

Sie möchten einen **Ergo Plus-Workshop** buchen oder haben Fragen dazu, dann wenden Sie sich gerne an uns:

## E-Mail

[hp.mch.ehs@siemens.com](mailto:hp.mch.ehs@siemens.com)

## Weitere Informationen

[intranet.siemens.com/health-promotion](http://intranet.siemens.com/health-promotion)



# Ergo Plus – Was ist das?

Dieser Workshop ist ein Aufbauseminar zum Workshop „Ergo Online“, welches vor Ort stattfindet. Die bereits erlernten theoretischen Grundlagen werden nun zusammen mit den Teilnehmenden praktisch umgesetzt und vertieft. Sie lernen, ihre Büroarbeitsplätze ergonomisch optimal einzustellen und dynamisches Sitzen und Stehen in Ihren Büroalltag zu integrieren.



## Ablauf und Inhalte

- Kurze Aktivierungseinheit in der Gruppe: Kräftigungs- und Mobilisationsübungen zum Ausgleich im Arbeitsalltag
- Impulsvortrag (kurze Wiederholung der Theorie aus Ergo Online)
- Ausgabe des Siemens Office-Taschenratgebers mit Tipps und Übungen für den Büroarbeitsplatz
- Demonstration der ergonomischen Einstellungen von Stuhl, Tisch, Monitor etc., an einem Beispielarbeitsplatz
- Eigenständige Einstellung des eigenen Arbeitsplatzes in Zweier-Teams mit Unterstützung der Trainingsleitung
- Kurzes Online-Quiz im Nachgang des Workshops, um Erlerntes zu festigen



# Prävention am Arbeitsplatz

## Eckdaten

- Zielgruppe: Alle Mitarbeitenden der Siemens AG und verb. Unternehmen mit Büroarbeitsplatz
- Ort: am Arbeitsplatz im Büro & Besprechungsraum
- Dauer: 90 Minuten
- Teilnehmer: max. 16 Personen
- Kosten: auf Anfrage
- Kostenträger: Kostenstelle der Abteilung
- Buchung durch die Führungskraft

