

Workshop „Ergo Kompakt“

Prävention am Arbeitsplatz

Zielsetzung

Teilnehmer sind in der Lage, Arbeitsplätze ergonomisch optimal einzustellen und integrieren erlernte Bewegungspausen, dynamisches Sitzen und Stehen in ihren Büroalltag.

Ablauf und Inhalt

1. Kurze Aktivierungseinheit in der Gruppe (5 Min.): Aufzeigen von einfachen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen zum Ausgleich im Arbeitsalltag
2. Spannender Impulsvortrag (20 Min.):
 - Anatomie der Wirbelsäule
 - Auswirkungen des Sitzens auf das Muskel-Skelett- und das Herz-Kreislaufsystem
 - Grundlagen der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung im Büro
 - Ergo-Tipps zum mobilen Arbeiten („Handy-Nacken“ etc.)

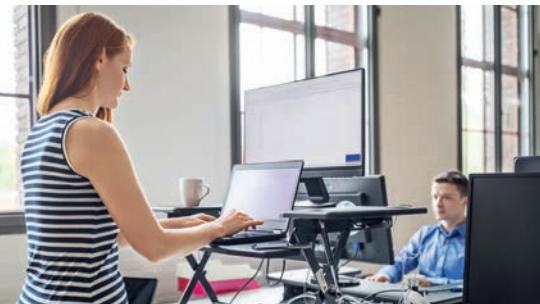
3. Ausgabe des Siemens Office- Taschenratgebers mit Tipps und Übungen für den Büroarbeitsplatz
4. Demonstration der ergonomischen Einstellungen von Stuhl, Tisch, Monitor und Arbeitsbereich an einem Beispielarbeitsplatz (15 Min.)
5. Eigenständige Einstellung aller Arbeitsplätze in Zweiertteams mit Unterstützung des Trainers (50 Min.)
6. Kurzes Online-Quiz im Nachgang des Workshops, um Erlerntes zu festigen

Rahmenbedingungen und Prozess

Zielgruppe: alle Mitarbeiter mit sitzender Tätigkeit

Dauer: 90 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 16



Buchung durch die Führungskraft

Ort: Büro & Besprechungsraum

Kontakt:

Gina Pellicci

Team Health Promotion

Tel.: (089) 636-30622

E-Mail: hp-mch.hr@siemens.com

<https://new.siemens.com/de/de/unternehmen/themenfelder/ehs/gesundheitsmanagement/muenchen.html>