



TORSTEN ERBE
Prävention Sport Gesundheit

GESUNDHEITSTAG

PROGRAMM-BEISPIEL 1

ARBEITSPLATZERGONOMIE IST EINSTELLUNGSSACHE

Als Impulsveranstaltung bieten sich ein „aktiver Vortrag“ bzw. „aktiver Workshop“ als Einführung in das Thema und zum Kennenlernen an. In diesen 45-60 Minuten werden die Grundlagen für die Arbeitsplatzbegehungen erarbeitet.

Wir treffen gemeinsam die Entscheidung, ob individuelle Arbeitsplatzbegehungen oder diese in Kleingruppen sinnvoller sind.

In Kleingruppen können je nach Räumlichkeiten 3 – 6 Teilnehmende zusammengefasst werden.

BEISPIELHAFTER TAGESABLAUF:

Workshop & Arbeitsplatzbegehungen in Gruppen

10:00 - 10:45 Uhr Aktiver Workshop
„Gesunder Rücken“
mit Grundlagen „Ergonomie“

11:00 - 11:45 Uhr Gruppe 1

11:45 - 12:30 Uhr Gruppe 2

12:30 - 13:15 Uhr Gruppe 3

13:15 - 14:00 Uhr Gruppe 4

14:00 - 14:45 Uhr Gruppe 5

**Gruppen je
3 Teilnehmer**

Ressourcen nutzen - vorhandene Arbeitsmittel bewusst und optimal einstellen, das eigene Verhalten anpassen und den Arbeitsalltag aktiv gestalten.

Das Wohlbefinden wird gesteigert und Leistungen werden produktiver.

Gesunde Gewohnheiten und kurze Entspannungspausen spielen am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle. Nur durch einen dynamischen Wechsel bleiben Körper und Geist fit und vital.

Sie erhalten ergonomische Tipps zur Einstellung und Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes aus der sportwissenschaftlichen und sporttherapeutischen Sicht, als auch aus der Sicht eines Rückenschullehrers und Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention (Aktion Gesunder Rücken e.V.).

Eine Bitte: Belassen Sie alles in der alten Gewohnheit bis wir gemeinsam die Veränderungen herbeiführen.

