



WORKSHOP "Arbeitsplatzergonomie"

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz trägt maßgeblich zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. In diesem Workshop vermitteln wir praxisnahes Wissen zur optimalen Sitzhaltung, Schreibtisch- und Bildschirmhöhe sowie ergonomischen Bewegungsmustern. Neben theoretischen Grundlagen erhalten die Teilnehmenden wertvolle Tipps zur direkten Umsetzung im Arbeitsalltag. Durch kleine Anpassungen lassen sich Verspannungen, Rückenschmerzen und langfristige Haltungsschäden vermeiden – für mehr Wohlbefinden und Produktivität am Arbeitsplatz.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Optimierung des Arbeitsplatzes für mehr Gesundheit und Produktivität
- Theoretische Grundlagen und praktische Tipps zur ergonomischen Sitz- und Stehhaltung
- Vermeidung von Verspannungen, Rückenschmerzen und Fehlhaltungen



ZEIT/ DAUER

90 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

250,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.