

Vortrag „Bürostuhl-Boxentopp“ – Ergonomie bei Bildschirmarbeit

Die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung spielt für den Erhalt und die Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit eine zentrale Rolle. Dabei geht es nicht nur darum, welche Verhältnisse vor Ort anzutreffen sind (Möbel, Raum, Arbeitsmittel etc.), sondern auch darum, wie räumliche und arbeitsorganisatorische Bedingungen günstig genutzt werden können, um sich gesund zu verhalten. Diesen und anderen Fragen gehen wir in diesem Vortrag auf den Grund.

Wir erörtern die Möglichkeit, den eigenen Bürostuhl einzustellen, Arbeitsmittel richtig anzuordnen und für die bestmöglichen, ergonomischen Ausgangsbedingungen zu sorgen. Eine vorausgehende Vermittlung von anatomischen und physiologischen Hintergründen machen die ergonomischen Empfehlungen nachvollziehbar und fördern die Motivation, das Gelernte umzusetzen.

Ein wichtiges Augenmerk liegt stets auf der Autonomie der Teilnehmenden. Allgemeine Empfehlungen dienen als Richtlinie, nicht weniger wichtig ist aber die eigene Körperwahrnehmung und Sensibilität für Verbesserungspotenzial am Arbeitsplatz.

Zielgruppe

Das Vortrag „Bürostuhl-Boxentopp“ richtet sich an Mitarbeitende, die an einem Bildschirmarbeitsplatz arbeiten, egal ob im Büro oder außerhalb der Dienststelle.

Inhalte

Theorie:

- Anatomisches und physiologisches Hintergrundwissen
- Ergonomische Empfehlungen zur Einstellung des eigenen Arbeitsplatzes (Stuhl, Tisch, Bildschirm, Tastatur, Maus, Umgang mit weiteren Arbeitsmitteln)

Praxis-Tipps:

- Konkrete Umsetzungsempfehlungen zur Einstellung von (Büro-)stühlen, Schreibtischen sowie Bildschirm, Maus und Tastatur
- Tipps zu praktische Ausgleichsübungen