



Ergonomie aktiv – so meistern Sie gesund und fit den Büroalltag (E-Training)

Seminarnummer: 2021 Q151 SF

Termin: 24.03. - 25.03.2021

Ort: Home Office, Arbeitsplatz

Trainer: Ute Pferdmenes und Jürgen Lemm

Zeiten: Beginn 10:00 Uhr, Ende 12:00 Uhr (2x 90min)
Beginn 13:30 Uhr, Ende 15:30 Uhr

Pausenzeiten: 11.00 – 11.15 Uhr Kaffeepausen
12.00 – 13.30 Uhr Mittagspause
14.30 – 14.45 Uhr Kaffeepause



Technische Voraussetzungen:

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC mit Mikrofon und ggf. Webcam. Die Veranstaltung findet über Adobe Connect in einem virtuellen Seminarraum statt. Dazu muss entweder die Adobe Connect Anwendung oder ein Browser-Plugin installiert werden. Firewalls oder Router dürfen den Port 1935 (RTMP) nicht blockieren.

Dies kann mühelos von einer IT-Abteilung geklärt werden.

Veranstaltungsform:

Das Thema wird als **E-Training** durchgeführt. Dazu muss Adobe Connect auf Ihrem Rechner gestartet werden können.

Mit der Einladung zum Webinar erhalten Sie eine Hilfestellung zur Einrichtung von Adobe Connect sowie den Link zur Veranstaltung, mit dem Sie sich als Teilnehmer/in einloggen können.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung, sowie der freien Wirtschaft

Personal- und Betriebsräte

Interessenten an einer gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung

Lernziele:

Die Teilnehmer/innen

- lernen psychische Belastungen bei der Büroarbeit kennen
- erhalten einen Überblick über gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und Bedingungen
- Erhalten Wissen über die richtige ergonomische Ein- und Aufstellung der vorhandenen Arbeitsmittel
- setzen sich mit den unterschiedlichen Belastungen bei der Büroarbeit auseinander Schulter – Nacken – Rücken – Augenbeschwerden
- Erhalten Informationen zum „gesundheitsförderlichen Sehen“ am Bildschirm und setzen sich mit Vor- und Nachteilen von Brillen – insbesondere Gleitsichtbrillen und Bildschirmbrillen auseinander

Inhalt:

- Grundlagen; Einführung / Ausgangslage, Ergonomisches Grundwissen
- Belastungsfaktoren bei der Büroarbeit
- Gestaltungsmöglichkeiten: Wie richte ich meinen Arbeitsplatz gesundheitsförderlich ein
- Gesund Sitzen – gewusst wie
- Computerarbeit – Höchstleistung für die Augen; Gesundes Sehen
- Die richtige Brille – für vollen Durchblick
- Entspannungs- und Regenerationsübungen für Augen und Augenmuskulatur



Methodik und Ablauf:

Nach der Vorstellung der Dozenten und Teilnehmer/innen erwartet Sie in der Regel ein zunächst ein kompetenter visualisierter Fachvortrag zum Thema. Eine aktive Beteiligung im Seminar über das Mikrofon und/oder Video ist ausdrücklich erwünscht.

Sie haben die Möglichkeit sich aktiv zu beteiligen. Dazu wird Ihnen die Chatfunktion zur Verfügung gestellt, bei der Sie während des Vortrages Kommentare und kurze Fragen stellen können.

Der Fachvortrag wird zusätzlich ggfs. durch Meinungsabfragen des Dozenten/in aufgelockert.

Nach dem Fachvortrag oder jeweils nach geeigneten Inhaltsabschnitten gibt es für Sie Möglichkeit, entweder mündlich über das Mikrofon oder über das Tool „Fragen und Antworten“ Fragen an den Dozenten/in zu stellen.

Die Methodik wird aktivierend fortgeführt. An Beispielen, Fragestellungen, kleinen Fallbeschreibungen u.a. werden die Teilnehmenden aktiv. Hier sind Sozialformen wie Partner- und Gruppenlernen möglich.

Das Tool ermöglicht über ein Whiteboard Austausch und Ideensammlung. Transfer des Erlernten wird über Aufgabenstellungen mit Kontrolle und Auswertung angestrebt.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit eigene Arbeitsergebnisse, Beispiele ihrer beruflichen Tätigkeit u.ä. zu präsentieren und zu diskutieren.