

Im Arbeitsleben begegnet uns eine Vielfalt an Gefährdungen: körperliche, physische, oder auch psychische und visuelle. Unerwünschte Folgen sind Krankheiten wie Rücken- oder Schulter-Beschwerden durch falsches Sitzen, die oft eine hohe Ausfallzeit und teure Behandlungen nach sich ziehen. Viele dieser Folgen sind mit minimalem Aufwand durch Ihre Mitarbeiter vermeidbar.

## Ihr Nutzen

Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie ein Bewusstsein für gesunde Körperhaltung und rückschonendes Arbeiten im Büro erreichen können.

## Voraussetzungen

Keine

## Preis pro Teilnehmer

EUR 20,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

## Seminardauer

0,5 Stunde(n)/Hour(s)

## Hinweise

Der Preis versteht sich für eine/n BenutzerIn zum sofortigen Lernen. Gerne bieten wir Pauschallizenzen für Unternehmen (gehostet oder als SCORM Paketen für Ihr LMS) an.

Version:

## Seminarinhalte

- \* Gesundheitliche Gefährdungen
- \* Dynamisches Sitzen
- \* Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz
  
- \* Übungen
- \* Geräteprüfung
- \* Betriebsärztliche Untersuchung
  
- \* Quiz zum Kurs

