

Wie wir mit der Büroarbeit klarkommen

Ohne Kopfweh. Ohne Rückenschmerzen.
Ohne Augenflimmern. Ohne Stress.

WBT

Ergonomie am Büroarbeitsplatz



Expertinnen und Experten sagen: Damit fing alles an! Die Evolution hat den Menschen den aufrechten Gang gebracht, wir aber sitzen Großteils wieder. Im Büro, vor einen Monitor.

So nahm das Unheil seinen Lauf: Mangelnde Bewegung bringt Schmerzen für den Rücken und unseren ganzen Körper. Doch das muss nicht sein!

Auf einen Blick

- 45 Minuten Lernzeit
- 7 Kapitel
- zahlreiche Übungen
- praktische Videoanleitungen

Dieses Lernprogramm unterstützt alle, die viel am Schreibtisch arbeiten, auf ihre Gesundheit zu achten

Machen und Tun stehen im Vordergrund. Dazu gibt es praktische Videoanleitungen mit Übungen zum aktiven Mitmachen.

Der Lohn: Bewussteres Arbeiten am Büroarbeitsplatz, viele Anregungen und die Gewissheit, etwas für sich selbst zu tun. Etwas lebenswichtiges.

Lernen – vertiefen – üben: dreifach zum gesunden Sitzen



Wie stelle ich meine Arbeitsgeräte so ein und wie gestalte ich meine Arbeitsumgebung so passend, dass ich optimal arbeite und meinen Körper schone. Das reicht vom Bürostuhl über die Positionierung der Maus bis hin zum Lüften, zur Beleuchtung und dem Beachten der Work-Life-Balance in Zeiten der verstärkten Tätigkeit im HomeOffice.



Was sind die Facts und Hintergründe dieser Regeln und Hinweise. Was sagt die Wissenschaft dazu. Welche weiteren Tipps gibt es.



Mit welchen Übungen kann ich selbst einen Ausgleich schaffen? Für meinen Rücken; gegen eine Maushand; zum Umgang mit Stress; für körperliches Wohlbefinden.

Werde WorKing oder Wor(k)Queen

Eine kleine Belohnung gibt's obendrauf: Erfolgreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürfen sich WorKing oder Wor(k)Queen nennen.



Ergonomie am Arbeitsplatz Themen



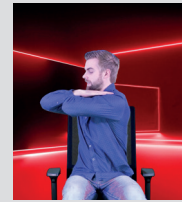
In 6 Kapiteln lernst Du, worauf es ankommt und mit welchen Übungen Du für Deine Gesundheit sorgst.

1



Richtig sitzen

- richtige Sitzhöhe
- gesunde Sitzhaltung
- dynamisches Sitzen



die Brustwirbelsäule mobilisieren

2



Richtig greifen

- Hände und Unterarme auflegen
- die Maus streicheln
- beide Hände nutzen



das Handgelenk dehnen

3



Richtig sehen

- richtige Sitzhöhe für Augenlinie
- Sehabstand
- Reflexionen vermeiden



die Augenmuskeln lockern

4



Richtig lüften

- wann und wie lüften
- Durchzug vermeiden
- die Wohlfühltemperatur



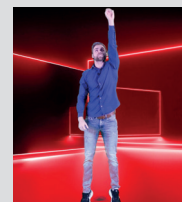
Atmen und entspannen

5



Richtig organisieren

- störungsfreie Ruhe
- Stolperfallen vermeiden
- Gute Beleuchtung ohne Blendung



sich locker machen

6



Richtig ausbalancieren

- Arbeits- und Privatleben trennen
- Arbeitszeiten einhalten
- den Tag strukturieren
- Kommunikation fördern



sich ausreichend bewegen – auch zuhause