Ergonomieberatung – Arbeitsplatzanalyse & Beratung

Beschreibung

Langes Sitzen und einseitige Belastungen stellen für unseren auf Bewegung ausgelegten Körper eine erhebliche Herausforderung dar. Um Beschwerden vorzubeugen und die Gesundheit langfristig zu erhalten, sollten Arbeitsmittel und Umgebungsfaktoren optimal auf die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeitenden abgestimmt sein.

Die Ergonomieberatung am Bildschirmarbeitsplatz ist ein strukturiertes Verfahren, bei dem der jeweilige Arbeitsplatz gezielt analysiert wird. Ziel ist es, ergonomische Mängel oder Fehlbelastungen frühzeitig zu erkennen und direkt zu beheben. Obwohl ergonomische Arbeitsplätze selbstverständlich sein sollten, fällt es Mitarbeitenden häufig schwer, bestehende Probleme offen anzusprechen.

Unsere Beraterin führt eine individuelle Ergonomieberatung direkt am Arbeitsplatz durch. Dabei werden unter anderem Stuhl, Tisch, Bildschirm, Tastatur und weitere Arbeitsmittel überprüft und optimal eingestellt. Ergänzend erhalten die Mitarbeitenden praxisnahe Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag sowie – bei Bedarf – Hinweise zur Augengesundheit. So wird ergonomisches Arbeiten verständlich, umsetzbar und nachhaltig verankert.

Inhalte

- Besuch der Mitarbeitenden direkt am Arbeitsplatz
- Analyse und Funktionsprüfung ergonomierelevanter Arbeitsmittel
- Individuelle Einstellung und ergonomisch sinnvolle Nutzung
- Vermittlung alltagstauglicher Ausgleichs- und Bewegungsübungen

Ergonomieberatung – Arbeitsplatzanalyse & Beratung

Methodik

- Individuelle Arbeitsplatzanalyse vor Ort
- Persönliche Beratung & praktische Anleitung
- Direktes Einstellen und Erleben ergonomischer Veränderungen
- Kurze Übungseinheiten zur Prävention von Beschwerden

Dauer & Format

- 20 Minuten pro Mitarbeitenden
- In Großraumbüros auch in Kleingruppen möglich
- Durchführung im laufenden Arbeitsbetrieb

Empfohlene Ergänzung

Ein Rückenscreening ergänzt die Ergonomieberatung ideal, indem es Haltung, Beweglichkeit und muskuläre Dysbalancen analysiert und individuelle Präventionsimpulse liefert – für einen ganzheitlichen Blick auf Arbeitsplatz und Mitarbeitende.

Kennst du schon unsere Check-ups?

https://www.institut-caterva.de/was-wir-tun/check-ups/

Ergonomieberatung, beispielhaft mit 30 Minuten pro Termin
Zwei Varianten: von 08-16Uhr und 09-17Uhr

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	08:00 – 08:30	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 30 Min.	
1	08:30 - 09:00		
2	09:00 – 09:30		
3	09:30 - 10:00		
4	10:00-10:30		
	10:30 -10:50	Pause	
5	10:50 – 11:20		
6	11:20 - 11:50		
7	11:50 - 12:20		
8	12:20 - 12:50		
	12:50 -13:30	Pause	
9	13:30 – 14:00		
10	14:00 – 14:30		
11	14:30 – 15:00		
12	15:00 - 15:30		
13	15:30 – 16:00		
0	16:00 - 16:30	Abbau	

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	09:00-09:30	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 30 Min.	
1	09:30 - 10:00		
2	10:00 – 10:30		
3	10:30 - 11:00		
4	11:00-11:30		
	11:30 -11:50	Pause	
5	11:50 – 12:20		
6	12:20 – 12:50		
7	12:50 - 13:20		
8	13:20 - 13:50		
	14:50 -14:30	Pause	
9	14:30 – 15:00		
10	15:00 – 15:30		
11	15:30 – 16:00		
12	16:00 - 16:30		
13	16:30 – 17:00		
0	17:00 - 17:30	Abbau	

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de


caterva
Schwärmen Sie mit uns!