

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten heute Ihre Aufmerksamkeit auf einen Workshop organisiert von Doris Henze (Betriebliches Gesundheitsmanagement) exklusiv für studierendenWERKS-Mitarbeiter*innen lenken. Bei Interesse freuen wir uns auf Ihren Fortbildungsantrag in Zeus (Bildungsstunden) bis zum 07.06.2021. Korrekturtext: Ergonomie

Einladung für den Online-Workshop „Erlebbarer Ergonomie in Home und Office“

Das Homeoffice ist durch die Pandemie für viele Mitarbeitende zum neuen Alltag geworden. Die Arbeitsbedingungen in den eigenen vier Wänden sind dabei jedoch in den meisten Fällen nicht ideal. So werden schon mal die Küchenmöbel zu Büromöbeln umfunktioniert. Quarantäne, gestrichene Freizeitaktivitäten und ausbleibende Arbeitswege führen zu Bewegungsmangel. Langes Sitzen schadet der Gesundheit und lösen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen aus oder verstärken bestehende Beschwerden. Doch wie kann man sein Homeoffice gesundheitsfreundlich gestalten?

Das erfahren Sie in diesem einstündigen Online-Workshop im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Inhalte

- Vermitteln und ausprobieren gesundheitsdienlicher mobiler Arbeitsweisen
- Den Arbeitsplatz ortsunabhängig mit einfachen Mitteln passend einrichten
- Selbstwirksame Ausgleichsübungen

Datum: 22.06.2021, von 9:00 – 10:00 Uhr

Zielgruppe: Beschäftigte, die mobil oder im Homeoffice arbeiten

Dozent: Gunnar Reinhardt, Fa. Relax

Mit herzlichem Gruß

Angela Wieck