



Lebenshilfe

Delmenhorst und Landkreis Oldenburg

Infoblatt zur Veranstaltung

Veranstaltung

Bildschirmarbeit gesund gestalten

Veranstaltungsnummer

WS- Bgg 01/26- 01

Termine

14.01.2026

09:00 - 11:00

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen unserer Lebenshilfe, die größtenteils am Bildschirm arbeiten

Inhalte

Bildschirmarbeitsplätze können Mitarbeiter*innen besonders herausfordern, da hier keine hohe körperliche Belastung sichtbar ist, aber die einseitige Beanspruchung dieser Tätigkeit berücksichtigt werden muss.

In diesem Workshop erkennen Mitarbeiter*innen Belastungsfaktoren bei der Bildschirmarbeit. Auf dieser Basis werden Handlungsweisen zur Verringerung der Beanspruchung und Verbesserung des Wohlbefindens entwickelt. Die Teilnehmer*innen erfahren hier die Zusammenhänge zwischen körperlichen Belastungen und der Anordnung der Arbeitsmittel im Büro. Zur Belastungsminderung werden Tipps zur gesundheitsgerechten Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes und zum Ausgleich der Belastungen gegeben.

Inhalt

Ergonomie im Berufsalltag: Informationen zur Rückengesundheit und Muskelfunktion
Information zur ergonomischen Anordnung eines gesundheitsförderlichen Bildschirmarbeitsplatzes
Anregungen zum Ausgleich der Beanspruchung Minipause mit Ausgleichsübungen
Beratung zur dynamischen Sitzposition
Übungen zum Lösen der Verspannungen durch den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen

Dozent

Sven Krügerke

AOK Niedersachsen

Veranstaltungsgebühr

0,00 EUR

Teilnehmerzahl

12 Personen

Veranstalter

Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg

Bismarckstraße 21

27749 Delmenhorst

Kim Wolf

Telefon: 04221 1525-35

E-Mail Adresse: berufundfamilie@lebenshilfe-delmehorst.de