

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

PRAXISTIPPS GESUNDHEIT:

Rückengesundheit

Zielgruppe
alle Mitarbeitende

Einführung

Im Arbeitsalltag ist der Rücken besonders häufig belastet. Einseitige Bewegungen und das Tragen bzw. Bewegen schwerer Lasten sind dabei genauso wenig zuträglich wie dauerhaftes Sitzen oder eine gekrümmte Haltung am PC. Unsere Praxistipps zum Thema Rückengesundheit geben Ihnen eine schnelle und in Ihrer jeweiligen Arbeitssituation gut umsetzbare Hilfestellung zur Bewältigung bereits vorhandener Beschwerden, aber auch zur Prävention und Erhaltung Ihrer Rückengesundheit. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Arbeitsumgebung - auch in der mobilen Arbeit - ergonomisch und rückschonend gestalten. Sie erhalten leicht umsetzbare Verhaltenstipps und Übungsvorschläge, die Sie gut in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

PRAXISTIPPS GESUNDHEIT ist eine Seminarreihe, mit der wir Ihnen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen schnell anwendbare Tools, Methoden, Tipps und Tricks vorstellen. Die Kurzseminare sollen Sie auch unterstützen, aus dem Methodenkoffer die für Sie und Ihre individuelle Lebens- und Arbeitssituation die richtige Herangehensweise auszuwählen.

Ziel

- Sie kennen wichtige Ansatzpunkte zur Erhaltung Ihrer Rückengesundheit.
- Sie wissen, was Sie im Arbeitsalltag zur Erhaltung Ihrer Rückengesundheit tun können.
- Sie kennen Ihre eigenen Ressourcen und für Sie wirksame Strategien und Übungen zur Erhaltung Ihrer Rückengesundheit.

Programm

Gesunde Arbeitsumgebung für Ihren Rücken

- die ergonomische Arbeitsumgebung: Richtig sitzen, heben, tragen, arbeiten. Bewegungsabläufe im Alltag optimieren.
- Strategien zur Vermeidung von Schmerzen in Muskeln und Gelenken bei einseitigen Bewegungsmustern

Bewegung stärkt den Rücken - Praktische Übungen

- Rückenmuskulatur stärken - Verspannungen lösen
- Abhilfe bei Rückenbeschwerden
- Aktive Bewegung und Mobilisation der Gelenke und Muskeln
- Atemübungen zum akuten Stressabbau und zur Schmerzbewältigung
- Erweiterung Ihres Bewegungs-“Werkzeugkoffers“ für zu Hause.

Seminarnummer:
Q3.2.1.2

Methode:
Theoretische Grundlagen, Mobilisations- und Kräftigungsübungen, Beweglichkeitstraining, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Referent*in:
Dominik Skender
Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Rückenschullehrer

Termin:
13.07.2021

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings.

Anmeldeschluss:
28.06.2021

Gebühr:
zentral finanziert