

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	<b>Gesund bleiben am Arbeitsplatz</b>	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
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

## ERGONOMIE AM (MOBILEN) ARBEITSPLATZ

### Ein Angebot der BARMER



#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen mit Bürotätigkeit

#### Einführung

Ergonomisch arbeiten – ein wichtiger Baustein in der Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Eine rückengerechte Haltung ist eine zentrale Grundlage für ein langes und gesundes Arbeits- und Privatleben. Der Mensch neigt zu Schutzhaltungen oder vermeintlich bequemen Positionen, die früher oder später zu Bewegungseinschränkungen, muskulären Defiziten oder auch Schmerzen führen können.

Mit leichten Tipps werden die Fragen „Was ist die richtige Höhe für meinen Schreibtischstuhl?“ und „Wie werde ich im Schultergürtel wieder locker?“ keine Fragen mehr sein. In einem Impulsvortrag erfahren Sie die Theorie hinter den ergonomischen Anforderungen und bekommen Praxiswissen vermittelt, wie Sie Ihren im Arbeitsalltag im Büro oder im mobilen Arbeiten gesundheitsbewusster gestalten können.

#### Ziel

- Sie sind über die Grundlagen der Arbeitsplatzergonomie informiert.
- Sie wissen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz im Büro und mobilen Arbeiten gesundheitsfördernd gestalten können.
- Sie kennen praktische Übungen, die helfen, Rücken- und Nackenbeschwerden vorzubeugen.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich bin mir unterschiedlicher Lebenssituationen bewusst.

#### Programm

- Bedeutung und Grundlagen der Arbeitsplatzergonomie
- Ergonomische Einrichtung des Bildschirmarbeitsplatzes
- Der Arbeitsplatz im mobilen Arbeiten
- Steh-Sitz-Dynamik
- Praktische Tipps und Übungen, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen

**Seminarnummer:**  
B.2.1.18

**Methode:**  
Vortrag, praktische Tipps und Übungen, Fragemöglichkeit

**Referent\*in:**  
Cedric Oberdörster  
Präventionsfachkraft der BARMER

**Termin:**  
09.04.2025

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**  
19.03.2025

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)



**BARMER**