



Entscheidungshilfe oder „Ist das Seminar sinnvoll für uns“?



FIT trotz Sitzmarathon am Bildschirm

oder
Bildschirmarbeit ist Einstellungssache

oder
Erhaltung der Sehkraft

Kreuzen Sie an, wenn Sie die Aussagen bestätigen können und buchen Sie ein Seminar für mehr Produktivität und Gesundheit am Arbeitsplatz.

- es werden täglich 4 oder mehr Stunden am Rechner gearbeitet
- bei der Arbeit sitzt man überwiegend
- Einstellung von Stuhl und Tischhöhe werden gewünscht
- Aufstellungstipps des Monitors, bzw. der 2 Monitoren sind erforderlich
- der Zusammenhang zwischen Sitzen und Sehen ist unklar
- zur Argumentation bei Gestaltungswünschen werden Tipps benötigt
- kleine Veränderungen wurden schon vorgenommen, man weiß aber nicht genau, ob das auf die Dauer gut ist
- hin- und wieder bestehen Nacken- und Rückenbeschwerden
- die Augen brennen nach einer Weile
- die Augen fühlen sich müde an
- Informationen zur Arbeitsplatzbrille sind sinnvoll
- nach der Arbeit fühlt man sich manchmal richtig groggy
- man möchte selbst etwas für sein Wohlbefinden tun
- es wäre gut, kleine heimliche Übungen kennen zu lernen
- Tipps zur Entspannung findet man nützlich

Ist das was für Sie und Ihr Unternehmen?



Sie können das Seminar als ½ **Tagesseminar oder für einen ganzen Tag** buchen, je nach Ihrem Bedarf und Zielen. Oder als **online -Angebot**.

Das Besondere

- Die Mitarbeiter können im Vorfeld Fotos von ihrer Arbeitssituation machen lassen und mir vorher schicken.
- Oder Sie bringen sie mit auf einem USB-Stick mit.
- Im Seminar werden wir gemeinsam nach Verbesserungsmöglichkeiten suchen.

Es ist erstaunlich, wie schnell Mitarbeiter die Tücken erkennen und selbst auf die Lösung kommen.

Optimal ist die Kombination:

1. **Seminar** zur Wissensvermittlung und Motivation zur Verhaltensänderung



2

2. **Einzelcoaching** mit den individuellen Einstellungen am Arbeitsplatz



Wie wichtig eine belastungsarme Aufstellung der Arbeitsmittelaustellung ist, wie Tastatur, schräge Auflage und Monitor, nimmt der Mitarbeiter sofort wahr, wenn er die Chance hat das auszuprobieren.

Es ist schade, dass häufig der bestehende Arbeitsplatz nicht optimal genutzt wird. Ich freue mich auf eine Zusammenarbeit.

Melden Sie sich: urg@ur-consulting.com

Ihre Uta Reiber-Gamp