



Freier Nacken, freier Kopf: Ergonomie am Arbeitsplatz

Ziel:

Verspannter Nacken, Kopfschmerzen; Rückenschmerzen und vieles mehr sind leidvoller Begleiter unseres Arbeitsalltages geworden. Dazu kommen Stress, Zeitdruck und ein immer höher werdendes Arbeitsaufkommen.

Nach diesem Seminar gelingt es Ihnen besser, Ihre persönlichen Stressfallen wahrzunehmen und mit diesen umzugehen. Sie entwickeln nachhaltig wirkende Maßnahmen, die es Ihnen erlauben, Kopf- und Rückenschmerzen, verspannte Schultern, Hand- und Armbeschwerden frühzeitig entgegen zu wirken. Sie lernen den Zusammenhang zwischen Ihren Gedanken und Ihren Bewegungen kennen und Ihre Gewohnheiten in Ihrem Alltag zu erkennen und zu ändern. Damit können Sie Stress vermeiden, krankheitsbedingten Fehlzeiten vorbeugen und Ihre Produktivität steigern.

Zielgruppe: Alle Mitarbeitende

Inhalte:

- **Wahrnehmung als Basis eines verbesserten Selbstbewusstseins:**
Unbewusste, hoch automatisierte Verhaltensmuster aufdecken -
Wahrnehmungsfiler kennenlernen - Persönliche Stressfallen entdecken –
Eigene Blockaden und Störungen erkennen
- **Verbesserung von Bewegungsabläufen:**
Bewusste Durchführung und Optimierung von Bewegungen - Abbau von
körperlichen Belastungen - Rückenschonendes und gleichzeitig entspanntes Arbeiten
- **Ergonomische Nutzung des Arbeitsplatzes:**
Nachhaltige Veränderungen von Sitzgewohnheiten – Körperliche Ausdehnung während
der Arbeit - Aufbau einer gesunden Arbeitshaltung durch die Einbeziehung der Qualität der
einzelnen Bewegungen
- **Einführung in die Alexander-Technik:**
Methode für eine bessere Selbststeuerung am Arbeitsplatz

Methoden: Theorie-Input, praktische Übungen zu Körperarbeit, Einzelarbeit, Feedback und gemeinsamer Reflexion, sowohl an Situationen aus ihrem Berufsumfeld als auch mit vorgegebenen Aufgaben.

Dauer: 1 Tag

Gruppengröße: max. 8 Personen