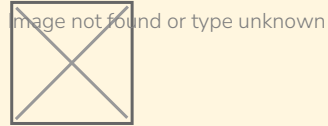


# Arbeitsplatzprogramm



- ✓ Bewegungsabläufe am Arbeitsplatz
- ✓ Individuelle Betreuung
- ✓ Begleitung der Mitarbeitenden



Mitarbeitende



Bewegung und Ergonomie



unspezifisch



Präsenz



Schulung, Training

Das Arbeitsplatzprogramm für unterschiedliche Arbeitsbereiche vermittelt sowohl verhaltens-, als auch verhältnispräventive Maßnahmen, um die Mitarbeitenden zu mehr Eigenverantwortung im Hinblick auf die eigene Gesundheit zu befähigen.

Durchgeführt wird dieses Programm in Kleingruppen direkt am Arbeitsplatz. Die Inhalte des Programms lassen sich optimal auf den Arbeitsalltag übertragen.

## Ziele des Arbeitsplatzprogramms

- ✓ Sensibilisierung für das individuelle Bewegungsverhalten bei der Arbeit
- ✓ Erhöhung der persönlichen Gesundheitskompetenz
- ✓ Verbesserung des Gesundheitszustandes, Schwerpunkt Muskel-Skelett
- ✓ Aufzeigen und Minimieren von arbeitsspezifischen Belastungen



Im Rahmen der Maßnahme werden **6-10 Teilnehmende** betreut. Der Zeitumfang beträgt insgesamt **10 Stunden**.

## Benötigt wird:

Die Maßnahme wird an den Arbeitsplätzen der Teilnehmenden durchgeführt.