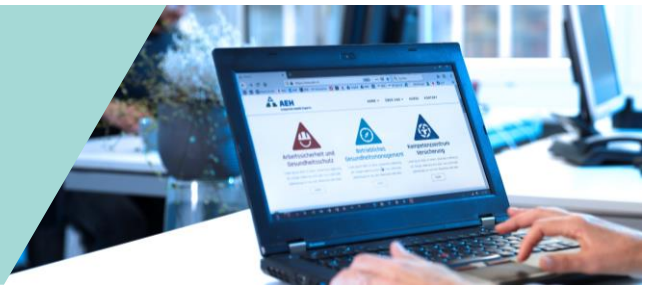


# Betriebliches Gesundheitsmanagement



Fit@PC

## Ergonomisches Arbeiten am Bildschirm

### Konzept

Bildschirmarbeit ist weit verbreitet. Damit gehen oft Nacken- Schultergürtel und Rückenschmerzen wie Augenbeschwerden einher.

Um effizient zu arbeiten und solchen Beschwerden vorzubeugen, ist ein ergonomisch gut eingerichteter Arbeitsplatz essenziell.

### Ziele

Die Teilnehmenden werden im Webinar informiert, wie sie den Bildschirmarbeitsplatz im Büro und zu Hause in Bezug auf die eigenen Bedürfnisse optimieren können, um somit dem Auftreten von Beschwerden vorzubeugen.

### Inhalte

- Zusammenhänge von Bildschirmarbeit und Beschwerden am Bewegungsapparat und den Augen
- Möglichkeiten der Arbeitsplatzoptimierung und Anpassungsmöglichkeiten am eigenen Arbeitsplatz (inkl. Homeoffice)
- Entlastungsübungen zur Reduktion von Verspannungen
- Einzelarbeit: Selfcheck persönliche Situation mit AEH-Checkliste
- Austausch zu Optimierungsmöglichkeiten

### Zielgruppe

Personen mit regelmässiger Bildschirmarbeit

### Dauer/Kosten

75 Min. / CHF 150.- inkl. Teilnehmerunterlagen

### Kursort

Webinar; den Link erhalten die Teilnehmenden kurz vor der Veranstaltung

### Termine

Di 25.4.23, 08:30 – 09:45

Di 19.09.23, 08:30 – 09:45

Anmeldeschluss für das Webinar ist jeweils 2 Wochen vor dem Termin.

### Weitere Informationen, Anmeldung

bgm@aeh.ch / 044 240 55 50



**AEH**

Corporate Health Experts

[www.aeh.ch](http://www.aeh.ch)

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55

CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50

CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73