



## Kurzberatung Fit@PC

### Konzept und Ziele

Die Mitarbeitenden werden befähigt, den Bildschirmarbeitsplatz in Bezug auf die eigenen Bedürfnisse zu optimieren und somit dem Auftreten von Beschwerden vorzubeugen.

### Beschreibung

#### Beratung und Arbeitsplatzanpassung

Vor Ort werden Mitarbeitende bei der Anpassung des Arbeitsmobiliars sowie bezüglich eigenen Verhaltens persönlich und kompetent beraten. Einfache Probleme werden sogleich gelöst. Die Beratung ermöglicht auch individuelle Fragen zu klären und Bedürfnisse nachzugehen.

#### Kurzprotokolle / Kurzbericht

Die Situation wird systematisch pro Arbeitsplatz / Büro in einem Kurzprotokoll festgehalten und mit individuellen Verbesserungen, die nicht vor Ort umgesetzt werden können, ergänzt.

### Ablauf

Die Beratung dauert pro Teilnehmer 15- 20 Minuten. Wir empfehlen, mit einem vorgängigen Referat das theoretische Grundwissen Ergonomie am PC-Arbeitsplatz zu vermitteln und die Mitarbeitenden auf die Beratung optimal vorzubereiten.

### Ihr Nutzen

Basierend auf den bestehenden Ergonomie Standards wird eine bedarfsgerechte Optimierung des individuellen Arbeitsplatzes vor Ort vorgenommen. Durch eine individuelle Anpassung des Arbeitsplatzes zusammen mit dem Mitarbeitenden wird

- das Verständnis für ergonomisch gut eingerichtete Arbeitsplätze gefördert
- ein effizientes Arbeiten ermöglicht
- Gesundheitsbeschwerden vorgebeugt
- dieser optimal in seinem Handeln unterstützt.

### Zielgruppe

Mitarbeitende mit regelmässiger PC-Arbeit.

### Weitere Infos, Anmeldung, Termine

[bgm@aeh.ch](mailto:bgm@aeh.ch) / 044 240 55 50