

## Ergonomisches Arbeiten

 Präsenztraining

Dauer : 2 Tage (14 Stunden)

Nr. : 7533

Inhouse-Paket : Auf Anfrage

Nach diesem Seminar gelingt es Ihnen besser, Ihre eigenen Stressfallen wahrzunehmen und zu handhaben. Sie entwickeln nachhaltig wirkende Maßnahmen, die es Ihnen erlauben, ohne Kopf- und Rückenschmerzen, verspannte Schultern, Hand- und Armbeschwerden zu arbeiten. Sie werden befähigt, eigenständig die Alexander-Technik in Ihrem Alltag anzuwenden. Damit können Sie Stress abbauen, krankheitsbedingten Fehlzeiten vorbeugen und Ihre Produktivität steigern

### Wer sollte teilnehmen:

#### Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Unternehmensbereichen.

#### Voraussetzungen

Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.

### Trainingsprogramm

Wahrnehmung als Basis eines verbesserten Selbstbewusstseins:

Unbewusste, hoch automatisierte Verhaltensmuster aufdecken - Wahrnehmungsfilter 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 Entspannung während der Arbeit - Aufbau einer gesunden Arbeitshaltung durch die Einbeziehung der Qualität der einzelnen Bewegungen - Präventiver Arbeitsschutz

Nachhaltiger Stressabbau:

Selbstmanagement:

Eigenständige Anwendung der Prinzipien der Alexander-Technik - Regeneration der Arbeitskraft - Erhalt der Bewegungsqualität auch unter Erfolgsdruck und Stress - Natürliche Koordination

Modernes Gesundheitsmanagement:

Nachhaltiges Training zur Vermeidung von Schmerzen und Verspannungen - Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche - Entspannte aufrechte Körperhaltung durch körperliche und mentale Entspannung - Erhalt der Arbeits- und Lebensqualität in allen Altersgruppen

## **Schulungsmethode**

Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Vortrag, Präsentationen, Analysen.

Online Anmeldung:

Kundenservice | Tel. 0711 62010 100 | Fax: 0711 62010 267 | [seminaranmeldung@integrata-cegos.de](mailto:seminaranmeldung@integrata-cegos.de)  
<https://www.integrata-cegos.de/7533>

Generated on 4/10/2023