

KMU in Form

**modulare Schulungen und Workshops
in betrieblicher Gesundheitsförderung
und Ergonomie für kleine und mittlere
Unternehmen.**

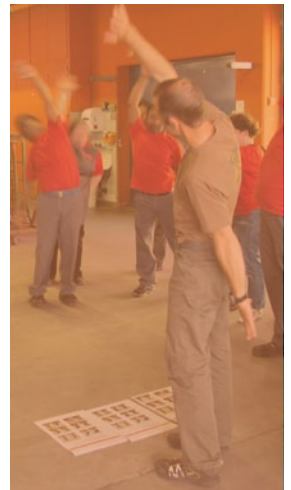
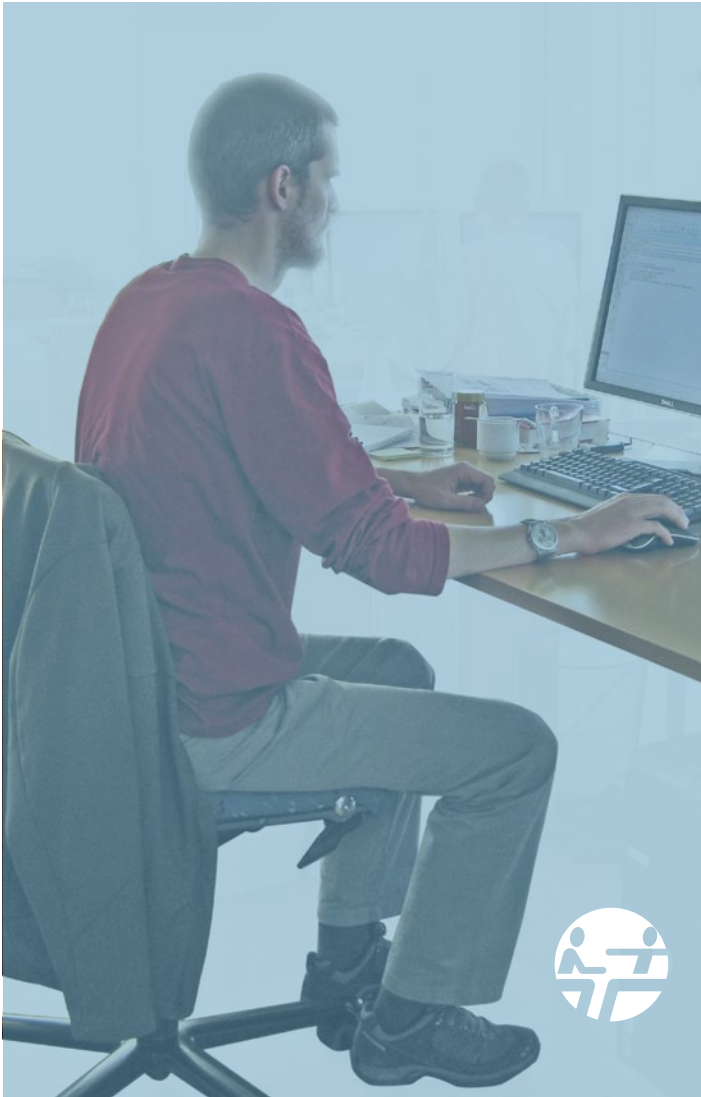
ergo-sport  **ch**

Bernhard Senn

Dipl. Physiotherapeut HF
Betriebsphysiotherapeut

Lerchenfeldstrasse 27a
3603 Thun
Mobile: 079 520 11 51

www.ergo-sport.ch
info@ergo-sport.ch



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist in aller Munde und in vielen Leitbildern von Unternehmen verankert. Bei der praktischen Umsetzung im Betrieb scheidet es jedoch oft an personellen und finanziellen Ressourcen, insbesondere bei kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Passend für die Zielgruppe KMU, vier Module, beliebig kombinierbar und zu einem attraktiven Preis.

Modul 1 Workshop «Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz»

Inhalte: Wie entstehen körperliche Beschwerden durch Bildschirmarbeit?
Wie passe ich selbständig meinen eigenen Arbeitsplatz an?

Ihr Nutzen: Die Mitarbeitenden haben einen ergonomisch eingerichteten Bildschirmarbeitsplatz und kennen die besten Rezepte gegen die Entstehung von Beschwerden. Sie fühlen sich wohl, sind motivierter und produktiver.

Modul 2 Individuelle Arbeitsplatzbeurteilung/Beratung/Coaching

Inhalte: Wie entstehen körperliche Beschwerden durch Bildschirmarbeit?
Die Arbeitsplätze werden durch eine Fachperson individuell und umfassend an den Mitarbeiter angepasst. Ein ausführlicher Bericht mit Onlinebefragung ergänzt die Massnahmen.

Ihr Nutzen: Die Mitarbeitenden haben einen ergonomisch eingerichteten Bildschirmarbeitsplatz und kennen die besten Rezepte gegen die Entstehung von Beschwerden. Sie fühlen sich wohl, sind motivierter und produktiver. Sie als verantwortliche Person erhalten eine professionelle Empfehlung für zukünftige Investitionen im Infrastrukturbereich.

Modul 3 Haltung, gesunde Gelenke und manuelles Bewegen von Lasten

Inhalte: Umgang mit Lasten, Gefahren für den Bewegungsapparat. In Kleingruppen werden konkrete Verbesserungsmaßnahmen im Unternehmen erarbeitet.

Ihr Nutzen: Die Mitarbeiter erkennen Gefahren bei der täglichen Arbeit und können aktiv die körperliche Belastung senken. Sie profitieren von Ihren Mitarbeitenden durch konkret formulierte betriebliche Verbesserungsvorschläge.

Modul 4 Stress und Stressprävention

Inhalte: Was ist und bedeutet Stress und wie entsteht er? In Kleingruppen wählen wir konkrete Stresssituationen aus und entwickeln Bewältigungsstrategien.

Ihr Nutzen: Sensibilisierung Ihrer Mitarbeiter zum Thema Stress und Prävention. Anhand praktischer Beispiele werden Bewältigungsstrategien entwickelt, die sich im Unternehmen zur Umsetzung bestens eignen.

Angesprochen?

Kontaktieren Sie mich, ich unterbreite Ihnen gern ein passendes Angebot!

Kontakt: info@ergo-sport.ch oder +41 79 520 11 51