



# ERGONOMIECOACHING

Mit unseren digitalen Angeboten erreichen Sie Ihre Mitarbeitenden unabhängig von Ort und Zeit.


Ungünstig eingestellte Arbeitsplätze können überall zu hohen Anforderungen an dem gesamten Körper und daraus resultierenden Beschwerden führen. Im schlimmsten Fall entstehen ernsthafte gesundheitliche Probleme.

Handeln Sie präventiv und unterstützen Ihre Mitarbeitenden im Homeoffice wirksam mit einem gezielten Coaching.

 **DAUER:** 30 Minuten pro Beratung

 **ZIELGRUPPE:**

- Unternehmen mit Mitarbeitenden im Homeoffice
- Unternehmen mit dezentraler Organisation

 **VORAUSSETZUNGEN:**

- Laptop, Smartphone, Tablet
- Internetverbindung
- Browser
- Webcam und Mikrofon

## ABLAUF:

- Terminabstimmung direkt mit unserer Expertin
- Wahl der Kommunikationsplattform durch Kunden
- 1:1-Livecoaching über Videocall
- Anleitung zu einer optimalen Arbeitsplatzeinrichtung durch unsere Experten

## INHALT:

- Individuelle und fachkompetente Ergonomieberatung
- Ergonomische Einrichtung Stuhl, Tisch u. Monitor
- Tipps zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens
- Individuelle Hinweise zu gesundheitlichen Beschwerden
- Kurze Mobilisations- und Entspannungsübungen
- Augenentspannungstechniken
- Organisatorische Impulse

