

## GESUND ARBEITEN

# Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

## Praxisworkshop

### Ziele und Inhalte

Dieser Praxisworkshop soll Ihnen Hilfestellungen und Anregungen für Ihren täglichen Arbeitsalltag vermitteln. Sie erhalten nicht nur einen theoretischen Überblick zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz, sondern erlernen zudem praxisnahe Maßnahmen und Bewältigungsstrategien, die Sie dabei unterstützen sollen Ihre Gesundheit auch bei langen sitzenden Tätigkeiten zu erhalten. Während des Workshops erörtern Sie gemeinsam Ursachen von häufigen Beschwerden, welche durch wiederholte und lange sitzende Tätigkeit auftreten und analysieren Sitzarbeitsplätze aus ergonomischer Sicht. Durch die Vorstellung des „aktiven Arbeitsplatzes“ sowie das aktive Kennenlernen von Bewegungspausen und Entspannungsmaßnahmen erhalten Sie Anregungen für Ihren täglichen Arbeitsalltag. Ergänzt wird der Workshop zudem durch Trainings- und Bewegungsprogramme für zu Hause.

### Kursleiter

Dr. Konrad Smolinski

### Termin

auf Anfrage

### Zielgruppe

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der FSU Jena

### Kontakt

Friedrich-Schiller-Universität Jena  
Dezernat 5 - Personal | Abteilung Personalentwicklung  
Projekt: „Uni Jena ...rundum gesund!“  
E-Mail: [gesundheit@uni-jena.de](mailto:gesundheit@uni-jena.de)  
[www.uni-jena.de/gesundheit](http://www.uni-jena.de/gesundheit)