

# ERGONOMIE-COACH „PRODUKTION“ – GESUNDE ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

➤ 2-tägige Multiplikatoren-schulung (Offenes Seminar oder Inhouse-Schulung)

## TAG 1

1. Ergonomie – Was ist das eigentlich?
  - Einführung in das Thema „Ergonomie“
  - Was macht das Thema Ergonomie relevant?
  - Was kann Ergonomie bewirken?
  - Was bedeutet Ergonomie?
  - Entwicklung des Themas Ergonomie am Arbeitsplatz in den letzten Jahrzehnten
2. Grundlagen der Anatomie
  - Warum sind anatomische Kenntnisse wichtig?
  - Überblick über Muskeln, Knochen, Sehnen & Bänder und Gelenke
  - Wie reagiert der menschliche Bewegungsapparat?
  - Aufbau der Wirbelsäule
  - Einfluss bestimmter Muskeln auf die Körperhaltung
  - Übungen zur Stärkung dieser Muskeln
  - Schädigungen des Beschleunigungsapparats in der kaufmännischen Arbeit/Büroarbeit
  - Schädigungen des Beschwerdeapparats in der gewerblichen Arbeit
3. Ergonomie – Die Grundlagen
  - Ergonomie – Verständnis, Ziele & Anwendungsbereiche
  - Aus welchen Teilbereichen setzt sich Ergonomie zusammen?
  - Einflüsse der Arbeitsorganisation
  - Physiologische Aspekte
  - Psychologische Aspekte
  - Rechtliche Grundlagen
4. Ergonomie in der Produktion
  - Vorstellung der Bewertungsmethoden: Leitmerkalmethode, OWAS, Sera
  - Rückengesundheit am Produktionsarbeitsplatz
  - Basiswissen Bücken, Heben, Tragen, Halten, Ziehen, Stehen
  - Praxisübungen: Bücken, Heben, Tragen, Halten, Ziehen, Stehen
  - Ausgleichsübungen am Produktionsarbeitsplatz
  - Umgang mit Materialien
  - Humen – Softwarebasierte Ergonomie-Arbeitsplatz-Analyse

## TAG 2

1. Praxistraining I – „Ergotainment“
  - Vorstellung des TOP-Modells
  - Ergonomische Arbeitsmittel & Arbeitshilfen
  - Verhältnis- und Verhaltensergonomie
  - „Ergotainment“ – Ergonomie unterhaltsam gestalten
  - Anatomie erleben – Aktiver Vortrag



## Termine für offene Seminare

08.10. – 09.10.2019 Nürnberg

## ➤ MEHR INFOS

- Unterstützung für den Ergonomie-Coach – Vorstellung von Informationsquellen & Checklisten
  - Vorbereitung auf Ergonomie-Training
  - Praktisches Ergonomie-Training
2. Praxistraining II – Marketing
    - Implementierung von gelebten Ergonomiebausteinen im Betrieb
    - Ergonomie-Nutzen für die eigene Argumentation
    - Fresh ergonomics – Bewegende Ergonomie
    - Marketing für Ergonomie
    - Coaching: Wie vermittelt ich die praktische Anwendung von ergonomischen Wissen?
  3. Praxistraining III – Methoden
    - Praktische Anwendung des TOP-Modells
    - Praktische Anwendung der Leitmerkalmethode
    - Das Spiegelprinzip – Nutzen bildgebender Verfahren
  4. Ergonomie im Unternehmen
    - Best-Practice-Beispiele aus großen Unternehmen
    - Anwendung auf den Kontext der Teilnehmer
    - Arbeitsumwelt – Lärm, Luft, Licht
    - Stress? Nein danke! – Methoden zur Kurzentspannung am Büroarbeitsplatz