



Annette Spilles

Das Ergonomie-Konzept für Büroarbeitsplätze im Unternehmen

Gesund arbeiten durch Verhältnis- und Verhaltensprävention

Einen Großteil des Arbeitstages verbringen Bildschirmarbeiter auf dem Bürostuhl. Damit sich diese Haltung langfristig nicht negativ auf die Gesundheit auswirkt ist es wichtig, Mobiliar sowie Arbeitsmittel individuell richtig einzustellen und anzuordnen, um eine ergonomische Körperhaltung einnehmen zu können.

Neben einer guten Sitzposition tragen auch Bewegungspausen, Positionswechsel und kleine Lockerungsübungen zur Rückengesundheit bei. Im Vortrag wird aufgezeigt, was Unternehmen beachten sollten, um ein ergonomisch optimales Arbeiten zu ermöglichen und wie die Mitarbeiter entsprechend sensibilisiert und geschult werden können.

Der Blick wird dabei auf beides gerichtet, sowohl auf die Verhaltens- als auch auf die Verhältnisprävention. Denn ein schmerzfreies Arbeiten ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden – am Arbeitsplatz und auch in der Freizeit.

Annette Spilles, geb. 1986, leitet den SKOLAMED Geschäftsbereich "Gesundheit für Mitarbeiter". Die BGM-Fachfrau ist Pädagogin und Sportwissenschaftlerin und führt seit 5 Jahren Selbstmanagement-Seminare sowie Gesundheitstage im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements durch. Bei SKOLAMED konzipiert, organisiert und leitet sie Gesundheitsmaßnahmen mit den Schwerpunktthemen Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Work-Life-Balance.

Annette Spilles
SKOLAMED GmbH, Rheinallee 10-11, 53639 Königswinter
T. 022232983213, E-Mail: spilles@skolamed.de
Internet: www.skolamed.de