

ergonomie
hangartner

Wir bieten Dienstleistungen für Unternehmungen in Ergonomie und Gesundheit am Arbeitsplatz innerhalb des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) an.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Bitte treten Sie unverbindlich mit uns in Kontakt um Ihr Anliegen mit uns zu besprechen.

Benjamin Hangartner

Telefon 078 681 15 16

Iddastrasse 22 · 9008 St.Gallen

mail@ergonomie-hangartner.ch

www.ergonomie-hangartner.ch



«Gesunde Mitarbeiter sind die Basis jeder erfolgreichen Unternehmung!»

Unsere Spezialisten unterstützen Sie bei der konkreten Umsetzung von Massnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements am Büroarbeitsplatz.

Ziel

- Arbeitsmittel und -instrumente wie Tisch, Stuhl, Computer, Tastatur und Maus können ergonomisch optimal eingestellt und genutzt werden.
- Vermittlung relevanter Aspekte zu gesundem Arbeiten im Büro (Arbeitsorganisation, persönliches Verhalten und Umgebungsfaktoren).
- Mitarbeiter kennen Entstehungsmechanismen von körperlichen Beschwerden und können diesen vorbeugen.
- Mitarbeiter wissen wie sie beanspruchte Körperregionen während der Arbeit entlasten und entspannen können.

Ihr Vorteil

Ihre Mitarbeiter sind

+ ...motivierter

+ ...leistungsfähiger

+ ...weniger oft krank und haben weniger Fehlzeiten

Gesundheitsfördernde Massnahmen

+ ...steigern die Identifikation und Loyalität der Mitarbeiter

+ ...steigern des Image Ihrer Unternehmung in der externen Wahrnehmung

+ ...reduzieren Ihrer Krankheitskosten

Angebot

Alle Dienstleistungen können einzeln oder als Kombination gebucht werden. Ein kostenloses Gespräch zur Bedarfsanalyse ermöglicht es uns, auf spezifische Themen und Interessen Ihrerseits einzugehen.

1) Präsentation

- Vermittlung anatomischer und physiologischer Grundkenntnisse, Entstehungsmechanismen und Vorbeugung muskuloskelettaler Beschwerden am Büroarbeitsplatz, «richtiges sitzen & stehen», Themen zu Bewegung und Gesundheit
- Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen
- Dauer zirka 50 Minuten

2) Arbeitsplatz – Check

- Begehung und Analyse individueller Arbeitsplatz, Kurzbefragung des Arbeiters,
- Optimierungsvorschlag aus ergonomischer Sicht
- Dokumentation der wichtigen Punkte
- Dauer zirka 20 Minuten pro Arbeitsplatz

3) Workshop «fit-at-work»

- Instruktion von 10 Bewegungsübungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der beanspruchten Muskeln, Gelenke und Körperregionen für den Arbeitsplatz
- Dauer zirka 50 Minuten
- Bei Gruppen über 10 Personen zusätzlicher Instruktor/in
- Mit / ohne Hilfsmittel zum Ausführen der Übungen
- Abgabe Übungsprogramm in Form eines Handouts

4) Workshop «fit-at-home»

- Instruktion eines «15 min-workout» zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der beanspruchten Muskeln, Gelenke und Körperregionen für zu Hause
- Dauer zirka 50 Minuten
- Bei Gruppen über 10 Personen zusätzlicher Instruktor/in
- Mit / ohne Hilfsmittel zum Ausführen der Übungen
- Abgabe Übungsprogramm in Form eines Handouts