

Angebotsportfolio Impulsvorträge

1. „Sitzen Sie richtig? Ergonomie am Arbeitsplatz“



Inhalte

- Begriffsbestimmung
- Gesetzliche Grundlagen
- Ziele der Ergonomie
- Gründe für Ergonomie am Arbeitsplatz (AU-Tage)
- Ergonomie rechnet sich!
- Inhalte der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung
- Einstellung und Positionierung aller Arbeitsgeräte
- Die Umwelteinflüsse- auf was ist zu achten?

Ziele

Nach diesem Impulsvortrag wissen Sie nicht nur unter Ergonomie verstanden wird und welche gesetzlichen Grundlagen dahinterstecken. Nein, Sie sind nun in der Lage Ihren Arbeitsplatz ergonomischer zu gestalten. Ihr Rücken ist Ihnen bereits jetzt dankbar! *„Wie hoch muss der Schreibtisch tatsächlich sein?“ „Ist der Bildschirm zu weit weg?“ „Ist mein Stuhl zu hoch?“ Wir bringen Ihnen die Antworten!*

DAUER: 45-60 MINUTEN

2. Gesund essen bei der Arbeit - Tipps und Tricks zur richtigen Ernährung



Inhalte

- Grundlagen der Ernährung: Ernährungspyramide
- Leistungskurve im Verlauf des Tages
- Das richtige Essen zur richtigen Zeit
- Frühstück und Mittagessen
- Die Büroverführer
- Brainfood Lebensmittel
- Getränke auf der Arbeit: Wirkung von Kaffee, Tee und Energie-Getränke

Ziel dieses Vortrags ist es Ihnen zu zeigen wie sie sich trotz stressiger Arbeit und Zeitmangel effektiv und gesund ernähren. Sie wollen wissen worauf es bei der Ernährung ankommt, wann Sie was zur richtigen Zeit essen sollten und wie Sie Ihr Gehirn mit der richtigen Ernährung auf Hochtouren bringen. Erfahren Sie mehr in diesem Vortrag.

DAUER: 40-45 MINUTEN

3. Betriebliches Eingliederungsmanagement – Impuls



Inhalte

- Hintergründe und Ursprung vom BEM
- BEM im Rahmen eines BGMS, als Säule der BGF
- Arbeitsrechtliche Aspekte des BEM
- Prozessablauf eines BEM
- Ziele des BEM
- Bedeutung der Teilnahme

Ziel dieses Impulsvortrags ist das Näherbringen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements. Viele Arbeitnehmer wissen nicht was Sie erwartet und welche Ziele und Nutzen ein solches Wiedereingliederungsgespräch hat. Die Mitarbeiter werden im Falle der (zukünftigen) eigenen Betroffenheit dazu motiviert ein solches Gespräch zum Vorteil der eigenen Gesundheit in Anspruch zu nehmen.

DAUER: 40 MINUTEN