

# ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

## Leistungsfähig bis zur Pension

Immer mehr Betriebe erachten den Grundsatz «Gesund sein und gesund bleiben» als eine immer ernster zu nehmende Herausforderung. In einer Arbeitswelt, in der ein immer höherer Zeitdruck herrscht und Mitarbeitende oft repetitiven und einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, wird die Förderung der eigenen Gesundheitskompetenz immer wichtiger.

### UNSERE KOMPETENZ:

Bedürfnisorientierte Konzipierung und Umsetzung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Nachhaltige Implementierung im Betrieb durch Schulung von Multiplikatoren

Zusammenarbeit mit Physio- und Ergotherapeut\*innen



### Unser Angebot

- Ergonomieberatung am Arbeitsplatz oder im Homeoffice
- Individuelle Übungen für einen ergonomischen und bewegten Arbeitsalltag
- Schulungen online oder vor Ort
- Bedürfnisgerechte Kurzreferate zu Gesundheitsthemen
- Zielgruppengerechte Weiterbildungstage zum Thema Ergonomie

Alle Angebote sind angepasst auf die Belastungen des sitzenden und stehenden Arbeitsplatzes oder bei körperlicher Arbeit. Wir nehmen Rücksicht auf die individuellen Ressourcen und Voraussetzungen Ihrer Mitarbeitenden und zeigen auf, wie mit wenigen Änderungen der Arbeitsplatz ergonomischer gestaltet werden kann.

### Unsere Ziele

- Verbesserung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden
- Nachhaltige Förderung der Gesundheitskompetenzen
- Wissensvermittlung, um die tägliche

Arbeit ergonomischer und bewegter zu gestalten

- Vermittlung von Eigenstrategien zur Beseitigung von körperlichen Beschwerden und zur Förderung des Wohlbefindens
- Sensibilisierung für Gesundheitsthemen
- Förderung von ergonomischen Fertigkeiten.
- Steigerung des Teamgeistes durch gemeinsam durchgeführte Anlässe.

### REFERENZ:

Grün Stadt Zürich  
Stiftung ESPAS Zürich  
Bundesamt für Umwelt BAFU  
Codoc  
Jardin Suisse  
Keller Frei AG  
Stadt Wetzikon

### KONTAKT:

Kathrin Koch  
kathrin.koch@lifetimehealth.ch  
044 251 51 71



 Berufliche und soziale Integration  
Gesundheitsbildung und Beratung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement