



# Ergonomie am Arbeitsplatz

## Kursbeschreibung

Ergonomie ist ein sehr wichtiger, aber leider dennoch oft vernachlässigter Aspekt eines gesunden Arbeitsalltags. In diesem Online-Training erfahren Sie, warum Sie sich mit diesem Thema näher auseinandersetzen sollten.

Dieser Kurs bietet Ihnen eine grundlegende Einführung in den Bereich Ergonomie und wird Sie mit dem Thema Ergonomie am Büroarbeitsplatz vertraut machen. Sie lernen gesetzliche Regelungen kennen und erfahren zusätzlich, wie Sie sich während eines langen Arbeitstages zwischendurch entspannen können.

## Zielgruppe

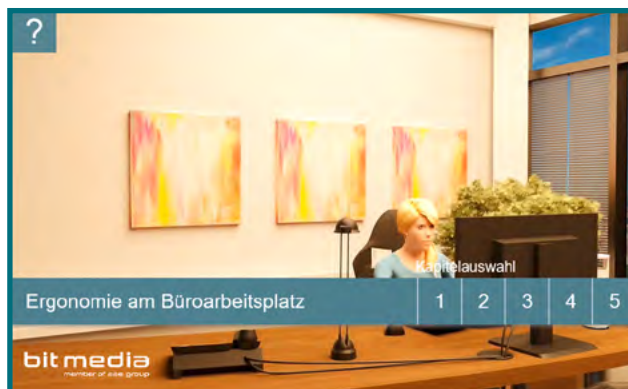
Alle Mitarbeiter eines Unternehmens

## Lernzeit

ca. 40 Minuten

## Die Inhalte

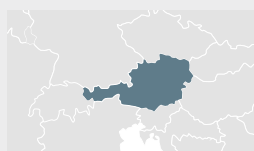
- Einführung
- Ergonomie in Theorie und Praxis
- Der Arbeitsplatz unter der Lupe
- Pausen und Auflockerungsübungen
- Zusammenfassung und Wissenstest



### → Austria

bit media e-solutions GmbH

Kaerntner Strasse 337  
A-8054 Graz  
Tel.: +43 316 28 66 60  
Fax: +43 316 28 66 60-50  
E-Mail: [office@bitmedia.at](mailto:office@bitmedia.at)  
[www.bitmedia.at](http://www.bitmedia.at)



### → Germany

M.I.T e-Solutions GmbH

Am Houiller Platz 4c  
D-61381 Friedrichsdorf  
Tel.: +49 6172 7100 0  
Fax: +49 6172 7100 10  
E-Mail: [info@mit.de](mailto:info@mit.de)  
[www.mit.de](http://www.mit.de)



### → Switzerland

bit media Schweiz AG

Bederstrasse 33  
CH-8002 Zürich  
Tel.: +41 44 586 2004  
E-Mail: [info@bitmedia.ch](mailto:info@bitmedia.ch)  
[www.bitmedia.ch](http://www.bitmedia.ch)



### → Albania

bit albania

Kompleksi Halili Rr. Dibrës  
Nd. 64, H.6, Ap. 36, P.O.  
Box 1017 Tirana  
Tel.: +355 69 / 70 77770  
E-Mail: [office@bitalbania.com](mailto:office@bitalbania.com)  
[www.bitalbania.com](http://www.bitalbania.com)



### → Kosovo

bit Kosova j.s.c.

Object F & A Ingeeniering,  
Entrance B-1/6  
Str. Xheladin Hana, Prishtinë  
10 000, Kosova  
Tel: +381 38 / 22 12 02  
E-Mail: [support@bit-kosova.com](mailto:support@bit-kosova.com)  
[www.bit-kosova.com](http://www.bit-kosova.com)

