

Ergonomikursus 2: Kontor & IT

Lyt til din krop - kroppen på job

Formål

Kursets formål er en bevidstgørelse omkring og indførelse i kroppens signaler og symptomer, således at museskader og andre kontorskader kan undgås. Desuden instrueres i massage og relevante øvelser.

Indholdsbeskrivelse

På kursets første del (1 time) vil der være en indføring i basal anatomi til forståelse af skadesmekanismer og skadesforebyggelse.

På kursets anden del (1 time) vil der være fokus på at lytte til kroppens signaler og symptomer, instruktion i relevante øvelser, træning og massage m.m.

Emner

Følgende emner bliver taget op i undervisningsforløbet:

- Anatomi, skadesmekanismer og skadesforebyggelse
 - Kroppens opbygning
 - Hvilke skader
 - Forebyggelse
 - Signaler
 - Øvelser/træning
 - Massage
- Fokus på siddestillinger
- Debat, diskussion, forskning m.m.



Yderligere oplysninger

Kapacitet: Max. 25 medarbejdere.

Målgruppe: Medarbejdere, som arbejder med pc på kontor.

Form: Foredrag i kombination med aktiv inddragelse af medarbejderne.

Konsulenter: Arbejds miljøkonsulenter fra CityFys.

Bestilling: Kurset skal bestilles 4 uger i forvejen. Kurset kan afbestilles eller flyttes med 2 ugers varsel. Kurset kan afholdes i tidsrummet kl. 8.00-18.00 mandag til fredag.

Varighed: 2 timer.

Pris: Kr. 4.495,00
Prisen er ekskl. moms og ekskl. befording.