

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung – Mobiles Arbeiten & Desksharing

Seminar zur Einrichtung eines ergonomischen und gesunden Arbeitsplatzes

Online: 15.09.2025

Frankfurt: 18.06.2025 | 08.12.2025

Online-Live-Seminar: Um an der Schulung aktiv teilnehmen zu können, ist ein internetverbundenes Endgerät (Laptop, PC oder Tablet) mit Lautsprechern und Mikrophon (meist Teil der Webcam) Voraussetzung.

**Buchen Sie den Lehrgang auch als
INHOUSE-SCHULUNG**

Sprechen Sie uns einfach direkt für ein
personalisiertes Angebot an.



UMWELTINSTITUT

AKADEMIE FÜR ARBEITSSICHERHEIT UND UMWELTSCHUTZ

www.umweltinstitut.de

Umweltinstitut
Offenbach GmbH
Aliceplatz 11
63065 Offenbach a.M.
Tel: 069 - 810679
Fax: 069 - 823493
mail@umweltinstitut.de



Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung – Mobiles Arbeiten & Desksharing

Seminar zur Einrichtung eines ergonomischen und gesunden Arbeitsplatzes

Die Teilnehmenden erfahren, was genau ein ergonomischer Büroarbeitsplatz ist und lernen, ihren Arbeitsplatz unabhängig von der Arbeitsform (Desksharing oder mobiles Arbeiten) optimal einzurichten.

Dabei werden Grundlagen wie die richtige Sitzhaltung, Problembereiche sowie praktische Anwendungsbeispiele vermittelt.

Zielgruppe

Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebsrätinnen und Betriebsräte, Sicherheitsbeauftragte sowie Personen, die bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Betrieb als Multiplikator unterstützen sollen.

Inhalte

- Definition, Ziele, Grundlagen von Ergonomie und Folgen
- Unterschätzte Faktoren der Ergonomie: Lärm, Licht und Temperatur
- STA-Methode: Ergonomische Einstellung des Arbeitsplatzes: Stuhl - Tisch - Arbeitsmittel
- Praktische Durch-/Vorführung an einem Musterarbeitsplatz
- Besonderheiten bei mobilem Arbeiten und Desk Sharing
- Impulse zur Bewegungsförderung und Pausengestaltung
- Checkliste Eigenverantwortung und Tipps zur Umsetzung
- Interaktive/praktische Mitmach-Aktionen
- Ausgleichsübungen

Unterrichtszeiten

09:00 - 12:00 Uhr

Eine Mittags- und zwei Kaffeepausen

Bei Fragen zu fachlichen Inhalten:

Dipl.-Geogr. Martin Jahn

Telefon: (+49) 69 / 82 99 377 - 12

E-Mail: jahn@umweltinstitut.de

Unsere **Online-Anmeldung** und weitere Details für dieses Seminar finden Sie unter:
www.umweltinstitut.de/616



UMWELTINSTITUT
AKADEMIE FÜR ARBEITSSICHERHEIT UND UMWELTSCHUTZ

www.umweltinstitut.de

Umweltinstitut
Offenbach GmbH
Aliceplatz 11
63065 Offenbach a.M.
Tel: 069 - 810679
Fax: 069 - 823493
mail@umweltinstitut.de



Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung – Mobiles Arbeiten & Desksharing

Seminar zur Einrichtung eines ergonomischen und gesunden Arbeitsplatzes

ANMELDUNG

Senden Sie uns das Formular oder ein formloses Anschreiben per **E-Mail an mail@umweltinstitut.de**, per **FAX an (069) 82 34 93** oder per **Post**. Alternativ können Sie sich direkt über unsere **Webseite auf www.umweltinstitut.de/616** anmelden.

Online-Live-Seminar: ☐ 15.09.2025
Frankfurt: ☐ 18.06.2025 ☐ 08.12.2025

Seminargebühr 299,00 € zzgl. MwSt.

Name:
Vorname:
Anschrift: ☐ Privatadresse | ☐ Firmenadresse
Firma:
Abteilung:
Straße/Nr.:
PLZ/Ort:
Land:
Telefon:
Fax:
E-Mail:
(Hier bitte bei Möglichkeit die persönliche E-Mail-Adresse des Teilnehmers angeben.)

Bemerkung:
.....
.....

Unterschrift: **Datum:**

Wie haben Sie von diesem Seminar erfahren: (z. B. Werbung in einer Fachzeitschrift, Weiterbildungserinnerung, Online-Werbung etc.)

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. In der Gebühr enthalten sind ausführliche Seminarunterlagen, Getränke und Pausensnacks für Präsenzseminare sowie gegebenenfalls digitale Freiabonnements in Form eines Newsletters/ePapers zu thematisch passenden Fachzeitschriften (nachdem Sie

diesbezüglich angefragt wurden und eine Zustimmung erteilt haben).

Online-Live-Seminar: Um an der Schulung aktiv teilnehmen zu können, ist ein internetverbundenes Endgerät (Laptop, PC oder Tablet) mit Lautsprechern und Mikrophon (meist Teil der Webcam) Voraussetzung. Eine Webcam

(Kamera) ist Pflicht für staatlich anerkannte Lehrgänge. Das Zertifikat schicken wir Ihnen auf dem Postweg. Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit unseren AGBs (www.umweltinstitut.de/AGBs) und unserer Datenschutzverordnung (www.umweltinstitut.de/GDPR) einverstanden. - Stand 06.05.2025



UMWELTINSTITUT
AKADEMIE FÜR ARBEITSSICHERHEIT UND UMWELTSCHUTZ
www.umweltinstitut.de

Umweltinstitut
Offenbach GmbH
Aliceplatz 11
63065 Offenbach a.M.
Tel: 069 - 810679
Fax: 069 - 823493
mail@umweltinstitut.de

