

# Digitaler Ergonomie-Check

Öko-Score  
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Ergonomisch arbeiten – ein wichtiger Baustein in der Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Haltung bewahren und die unterschiedlichsten Belastungssituationen körperlich bewältigen zu können sind Grundlagen für ein langes und gesundes Arbeits- und Privatleben. Doch wie ist das eigene Arbeitsverhalten aus ergonomischer Sicht einzuordnen? Und stimmen die Verhältnisse am Arbeitsplatz? Das wollen wir mit diesem Screening herausfinden und den Mitarbeitenden durch eine 1:1-Beratung wichtige Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag geben.

## Nutzen:

- Selbstreflexion zur Erhöhung der Verhaltensprävention
- Verständnis für ergonomisches Arbeiten wird gefördert
- Individuelle Beratung und Empfehlungen für die Umsetzung im Alltag

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung des Screenings
- Screening: Teilnehmende füllen Fragebogen gemeinsam mit der Fachkraft digital aus
- Auswertung der Ergebnisse und Beratungsgespräch

## Umsetzung

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 20 Min.
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

### Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, alt. Telefon

### Umsetzung Präsenz

- Platzbedarf: 2 Stühle, 1 Tisch, Stromanschluss
- eigener, ruhiger Raum, evtl. Abschirmung durch Trennwände

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)