

Das „bewegende Büro“

**Räume brauchen
Raum für Bewe-
gung**

**Übergeordnete Ziele:
Bewegung in den Büro-
alltag integrieren**

**Flexible, verhaltens-
gerechte Arbeitsplatz-
gestaltung**



Arbeitnehmer verbringen durchschnittlich 60 % ihres Tages am Arbeitsplatz. Das Sitzverhalten stellt neben der Arbeitsdichte das zentrale Gesundheitsrisiko für multiple psycho-somatische Krankheitsbilder dar. Stundenlange Inaktivität und reduzierte Muskelaktivität können sich demnach negativ auf die metabolischen Prozesse des Körpers auswirken.

Räume brauchen Raum für Bewegung.

Sauerstoff, Botenstoffe und Proteine können nur bei regelmäßiger, muskulärer Aktivität ausreichend vom Körper produziert werden. Das macht Arbeitsplatzmodelle erforderlich, die Positionswechsel und Bewegung in die Abläufe integrieren, z. B. durch die Gestaltung des Arbeitsraumes. Durch ein „bewegtes Büro“ wird nicht nur effektiv, sondern auch gesund gearbeitet.

Inhalte des Seminars

Das Tagesseminar basiert auf aktuellen gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen und umfasst u. a. folgende Inhalte:

- Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wertschöpfung gehen Hand in Hand
- „Sedentary Behaviour“ und der Verlust der körperlichen und geistigen Frische
- Bewegung ist nicht gleich Bewegung – Welche nutzt nachhaltig einem gesunden und produktiven Büroalltag?
- Hilfe zur Selbsthilfe – Verantwortung übernehmen, Gesundheit gestalten
- Praktische Beispiele einer flexiblen, verhaltensgerechten Arbeitsplatzgestaltung auf Grundlage einer detaillierten Arbeitsplatzanalyse

Ablauf des Seminars:

Die Veranstaltung wird durch ein Team aus qualifizierten Mitarbeitern in Ihrem Unternehmen durchgeführt und besteht aus drei Bausteinen:

- Impulsvortrag,
- Differenzierte Arbeitsplatzanalyse/-beratung,
- Prozessinitiiertes Gesundheitscoaching.

Die detaillierte Tagesplanung erfolgt individuell in Absprache. Eine weiterführende Begleitung ist im Anschluss an die Veranstaltung möglich.