

# Ergonomisches Arbeiten in der öffentlichen Verwaltung

## Termin/e

Plätze verfügbar: 16.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Oldenburg

## Teilnahmeentgelt

**260 EUR**

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Umsatzsteuer.

## Dozierende/r

Sven Munderloh



## Inhalt

- Begriffsbestimmungen und Definitionen
- Gesetzliche Grundlagen (ArbSchG, ArbStättV,...)
- Typische Belastungen bei der Bildschirmarbeit und vorwiegend sitzenden Tätigkeiten und deren Folgen
- Anforderungen an die Gestaltung von Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen
- Stressoren und der Umgang mit ihnen (Lärm, etc.)
- Arbeitstisch, Bildschirm, Tastatur und Maus
- Gesundes Sitzen und Bewegung am Bildschirmarbeitsplatz
- Arbeitsumgebung, Beleuchtung, Raumklima
- Gesundes Sehen, arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung (analog G37)



## Nutzen

Die moderne Büroarbeit stellt hohe Anforderungen an die Beschäftigten. Häufig hat dies auch gesundheitliche Auswirkungen, deren Ursachen in den nicht optimalen ergonomischen Verhältnissen der Arbeitsplätze liegen können. Optimal gestaltete Arbeitsplätze helfen typische Belastungsbeschwerden (z.B. Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen) zu senken und im Büroalltag zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten beizutragen.

**Daneben können vielfach einfache Verhaltensänderungen und/oder die Anordnung der Arbeitsmittel dazu beitragen, viele Beschwerden präventiv zu vermeiden.**

**Das nicht selten fehlende Wissen der Beschäftigten verhindert häufig die Hilfe zur Selbsthilfe.**

**In diesem Basisseminar legen wir die Grundlagen in Bezug auf die ergonomische Gestaltung von Büroarbeitsplätzen. Somit werden Sie in die Lage versetzt, Ihr Wissen in Ihrer Dienststelle einzusetzen und weiterzugeben.**



## **Zielgruppe**

**Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die am Bildschirm arbeiten**



## **Arbeitsmittel und Methodik**



## **Hinweise**



## **Anmeldung**

**Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.**

**Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.**



## **Kontakt**

