

Zusammen mit Ihren Partnern **bietet**
G.P.C. Partners GmbH Ihnen folgendes
Seminar zum Thema **„Büroalltag leichter**
gestaltet“ an:



Zielsetzung

- Sie erkennen die Gesundheitsrisiken bei der Bildschirmarbeit
- Sie können durch kleine Veränderungen die Arbeitsplatzgestaltung optimieren
- Sie können mit gezielten Bewegungs- und Entspannungsübungen der Feldenkraismethode, Verspannungen und Schmerzen vorbeugen

Inhalte

- Gesundheitsrisiken durch Bildschirmarbeit
- Die Arbeitsplatzumgebung und ergonomische Gestaltung
- Körperwahrnehmung durch die Feldenkraismethode
- Finden von günstigeren Arbeitspositionen (Kopf-, Oberkörper-, Arm-, Beinhaltung)
- gezielte Bewegungen als Ausgleich und Prävention
- Stress- und Entspannungsübungen

Dauer	½ Tag
Daten	Nach Absprache
Gruppengrösse	6-12 Personen
Ort	Nach Absprache
Referent(in)	Birkli Langefeld

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung

Tel: 0041-44-8208011
Natel: 0041-79-4047782

E-mail: info@gpc-rp.ch