

Zusammen mit Ihren Partnern **bietet GPC Ihnen folgendes Seminar zum Thema “Dynamisches Sitzen – müheloses Bücken“ an:**



## Zielsetzung

Die zwei anspruchsvollsten körperlichen Tätigkeiten in Dienstleistungsunternehmen sind das Sitzen und Bücken.

Eine lückenhafte Eigenwahrnehmung, unbewusste körperliche Verspannungen bei Stress und falsch verstandene Anleitungen zum richtigen Sitzen und Bücken sind häufige Ursachen für Überlastung und Schmerzen bei der Arbeit.

In diesem Workshop lernen Sie, dynamisch zu sitzen und sich mühelos zu bücken, ohne dass Ihre Muskulatur unter Dauerbelastung steht. Indem Sie Ihren Körper bei der Arbeit intelligent einsetzen, können Sie sich auch in wechselnden und nicht immer optimalen Arbeitsbedingungen behaupten und sich unbelastet Ihren Aufgaben widmen.

## Inhalte

- Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Ergonomie und Physiologie am Arbeitsplatz
- Erschliessen der eigenen Bewegungsressourcen
- Optimieren des widerstandsarmen Umgangs mit dem Arbeitsumfeld
- Kurzreferate zu Ergonomie und Physiologie, einfache Körperübungen,
- Erfahrungsaustausch

<b>Dauer</b>	1 Tag oder nach Absprache
<b>Daten</b>	Nach Absprache
<b>Gruppengrösse</b>	6 – 12 Personen
<b>Ort</b>	Nach Absprache
<b>Referent(in)</b>	Konrad Wiesendanger

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung

Tel: 0041-44-8208011  
Natel: 0041-79-4047782  
E-mail: [info@gpc-rp.ch](mailto:info@gpc-rp.ch)