

Individuelle ergonomische Arbeitsplatzberatung im Büro oder im Homeoffice als Onlineangebot



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT



Foto: Andrey Popov (Adobe Stock)

Wir beraten Sie an Ihrem Arbeitsplatz. Egal, ob Sie mobil arbeiten z.B. im Homeoffice oder ganz klassisch im Büro. Ihre Ergonomieberaterin Jeanette Wonogo (TU) und Ihre Physiotherapeutin und Präventionsberaterin Katja Pilgermann (TK) laden Sie ein! Falls das persönlich nicht möglich ist, dann Coronakonform, als Onlineformat per Zoom.

Was Sie davon haben? Wir analysieren Ihre speziellen Herausforderungen im Homeoffice oder im Büro. Sie erzählen uns welche Belastungen Ihre Arbeit mit sich bringt. Darauf stimmen wir die Beratung ab und Sie erhalten wertvolle Anregungen zur ergonomischen und gesunderhaltenden Gestaltung Ihrer Arbeitsumgebung.

- Tipps zur ergonomischen Einstellung Ihres (Büro-) Stuhls, Schreibtischs/ Küchentischs, Monitors, Tastatur, Maus etc.
- Hinweise zur ergonomischen Gestaltung der Arbeitsumgebung
- Nutzen ergonomischer Hilfsmittel (ergonomische Maus, Dokumentenhalter, Sitzalternativen etc.)
- Information zum Verleihsystem ergonomischer Arbeitsmittel
- Tipps zur Stärkung der Rückenmuskulatur und des Skelettsystems
- Kennenlernen individueller Ausgleichsübungen

Was können Sie dazu beitragen? Beschreiben Sie Ihre Situation während der Beratung so detailliert wie möglich. Zeigen Sie uns Ihre Bedingungen mit der Kamera. Oder lassen Sie sich und Ihren Arbeitsplatz von einer weiteren Person aus unterschiedlichen Perspektiven fotografieren und schicken uns vorab Ihre Bilder.

Die Bilder schicken Sie gerne vorab an Frau Jeanette Wonogo, Ergonomieberaterin, Referat IV A (jeanette.wonogo@tu-darmstadt.de) und vereinbaren gleichzeitig einen individuellen Termin für eine Zoombesprechung an einem der vier unten genannten Termine.

Zielgruppe:	Beschäftigte der TU Darmstadt
Referentin:	Jeanette Wonogo, Ergonomieberaterin, Referat IV A und Katja Pilgermann, Präventionsberaterin und Physiotherapeutin, Techniker Krankenkasse
Termine:	21.10.2021 28.10.2021
Zeitaufwand:	ca. 30 Minuten pro Beratung
Ort:	Online als Zoommeeting
Anmeldung:	weiterbildung-referat-4a@pvw.tu-darmstadt.de
Ansprechpartnerin:	Jeanette Wonogo, jeanette.wonogo@tu-darmstadt.de