



Gesundheit am Arbeitsplatz

Mentalen und körperlichen Belastungen entgegenwirken


ID# 0283-0000-d235

 Lernnugget

 Selbstcheck mit Zertifikat

 Einsteiger

 15 Minuten

 Büromitarbeiter,
Führungskräfte



Inhalt

Psychischer Stress und eine ungesunde Körperhaltung – das sind häufige Ursachen für langfristige Erkrankungen. Führungskräfte, aber auch die betroffenen Mitarbeiter, sollten diese Risiken am Arbeitsplatz im Auge haben. Dieses kurze Training erklärt einige leicht anzuwendende Präventiv-Maßnahmen.

Überblick

- Arten von Belastungen
- Psychische Belastungen
- Physische Belastungen
- Anforderungen Büroarbeit
- Ergonomie am Arbeitsplatz

