BÜRO | LEBEN estab. 1987 .DE

Körperzentriert Arbeiten®

Körperzentriert Arbeiten® bedeutet, den Körper bei der Arbeit in das Zentrum Ihrer Wahrnehmung zu stellen. Deshalb beziehen sich unsere Lösungen für individuelle gesundheitliche Probleme und körperliche Belastungen sowohl auf die eingesetzten Büromöbel, Computer und Eingabegeräte als auch auf die Arbeitsmotivation und Arbeitsanforderungen. Wir arbeiten nach diesem Prinzip seit 1987.

IN VIER SCHRITTEN ZUM BESSEREN ARBEITEN!

1. Analyse der Arbeitsbedingungen
2. Entwicklung von Verbesserungsvorschlägen
3. installation von AGR zertifizierten Arbeitsmitteln
4. 14-Tage-Testphase – **KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®**

DIE ARBEITSWEISE

Menschen arbeiten im Spannungsfeld ihres Verhaltens und der Verhältnisse im Büro. Mit KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® vermitteln wir Ihnen einen Weg, um Arbeit gesund und effektiv zu gestalten.

DER TISCH

Der Einfluss der Tischhöhe auf unsere Haltung prägt unseren Arbeitsalltag. Wir finden mit Ihnen optimale Tischhöhe zum Arbeiten im Sitzen und Stehen. Bewegung macht den Unterschied.

DER STUHL

Die Intensität des Sitzens hat sich durch den starken Einfluss der Technik in unserer Arbeitswelt extrem verändert. Finden Sie heraus welcher Sitztyp Sie sind. Wir finden die Lösung

GEHEN IM STEHEN

Durch einseitige Arbeit am Bildschirmarbeitsplatz nimmt die Selbstwahrnehmung ab. Wir atmen flacher, schauen in fixierter Distanz, kommunizieren über E-Mails. Wichtige Reize gehen verloren.

IHR ARBEITSPLATZ – **HEUTE**

Name ..... Firma ..... Telefon .....

Ihre Tätigkeit ..... Tägliche Arbeitsdauer ..... Std. Körpergröße & Gewicht ..... cm / ..... kg

IHRE ARBEITSUMGEBUNG

◯ Ich arbeite am Laptop: ◯ Ich arbeite am PC: Ich schreibe mit: ..... % Hand ..... % Tastatur

◯ Ich schreibe von Vorlagen ab ◯ Mein Monitor ist höhenverstellbar

Ich schreibe an der Tastatur: ◯ 10 Finger, blind ◯ 2 – 4 Finger Ich arbeite mit einer Maus: ..... %

Ich bin: ◯ Rechtshänder ◯ Linkshänder ◯ Brillenträger

Weitere Kommentare: .....

.....

.....

IHR STUHL

Sitzhöhe: ..... cm Sitztiefe: ..... cm Ich verstelle den Stuhl: ◯ nie ◯ manchmal ◯ oft

Ich nutze Armlehnen: ◯ nie ◯ manchmal ◯ oft

Meine Beschwerden beim Sitzen: Ich sitze eher: ◯ vorgeneigt ◯ aufrecht ◯ zurückgeneigt

.....

.....

.....

BITTE BESCHREIBEN SIE IHRE **ARBEITSPLATZSITUATION**

IHR TISCH

Tischmaße: Höhe ..... cm Breite ..... cm Tiefe ..... cm

Mein Tisch: ◯ steht allein ◯ ist mit anderen verbunden ◯ Sitz-/Stehtisch

.....

.....

LICHT

.....

.....

.....

AKUSTIK

.....

.....

.....

Ihr KA-Trainer erstellt auf Basis Ihrer Selbstanalyse und des Gesprächs eine Evaluierung Ihres Arbeitsplatzes und erarbeitet mit Ihnen ein ganzheitlichen Konzept zur Verbesserung Ihrer persönlichen Arbeitsplatzsituation.

www.bueroleben.de | kundenservice@büroleben.de | +49.40.607787040