

## **Ergonomie im Wandel - Neue Büroformen Wie mobile Arbeit gesundheitsförderlich gelingt**

Veranstaltungs-Nr. 2025 Q116 SF

### **Nutzen und Ziele**

---

In diesem praxisorientierten Seminar werden die Teilnehmenden auf die Herausforderungen und Chancen der modernen Büroarbeitswelt vorbereitet.

#### **Lernziele:**

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit den Herausforderungen der Neuen Bürowelt auseinander
- werden mit den rechtlichen Grundlagen vertraut gemacht
- erfahren, welche konkreten Tipps Sie beachten sollten, um die Vorteile der Neuen Bürowelt zu nutzen und den Nachteilen aus dem Weg zu gehen.
- erhalten einen Überblick, wie Bildschirmarbeitsplätze im Homeoffice & Co. gesundheitsförderlich gestaltet werden

#### **Begrüßung**

Einführung in das Seminarprogramm

Organisatorisches

Seminarfahrplan

Ziele der Veranstaltung

#### **Büroarbeitswelt im Wandel**

Analyse der aktuellen Trends in der Bürogestaltung und Arbeitsorganisation.

Auswirkungen von Digitalisierung und mobiler Arbeit auf die Ergonomie.

Überblick über häufige Beschwerden (z.B. Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen)

#### **Neue Büroformen**

Trends in der Bürogestaltung (z. B. Open Space, Home-Office, Desk-Sharing, Co-Working).

Vor- und Nachteile der neuen Büroformen in Bezug auf Ergonomie und Bewegung.

#### **Praktische Ergonomie:**

Grundlagen der Ergonomie: was ist wichtig?

Tipps zur ergonomischen Gestaltung von mobilen Arbeitsplätzen.

Tipps zur Integration von Bewegung in den Büroalltag

Praktische Übungen zur Verbesserung der Haltung

Bedeutung von Pausen und Bewegung im Homeoffice

Offener Themenbereich

Besprechung von Themen der Teilnehmer/innen

Abschlussdiskussion und Feedbackrunde Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse des Tages

Offene Fragen und Austausch von Erfahrungen

Networking-Möglichkeiten

## Ergonomie im Wandel - Neue Büroformen Wie mobile Arbeit gesundheitsförderlich gelingt

Veranstaltungs-Nr. 2025 Q116 SF

Zielgruppe	Führungskräfte und Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung, sowie der freien Wirtschaft, Personal- und Organisationsverantwortliche, Gesundheitsmanager/Gesundheitsmanagerinnen; Personal- und Betriebsräte, Beschäftigte im Bereich Personalentwicklung, Organisation, Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit, Interessierte Beschäftigte	
Termin	26.06.2025	
Tagungsstätte	Design Offices Düsseldorf Fürstenwall 172, 40217 Düsseldorf	
Dozent*innen	Jürgen Lemm	
Teilnahmegebühr	395,00 EUR ohne Ü/VP	
Seminarzeiten	Donnerstag 10:00 Uhr - 16:30 Uhr	
Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt	
Online-Evaluation	Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.	
	Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.	