

## AKTIV ERGONOMI

### **Det kan löna sig att ta hjälp av våra inspirerande och kunniga Ergocoacher!**

För oss betyder Ergonomi att vi kan anpassa arbetsplatsen till människans behov av rörelse, återhämtning och psykosocialt välmående. Utgångspunkten är befintlig kontors utrustning och vad man själv kan göra för att må bra. Metoden är utbildning, föredrag, ergocoaching (arbetsplatsanalys) och ett utbud av aktiva ergonomiska produkter.

**Ergocoaching 1 - Arbetsplatsgenomgång** innebär att personalen blir intervjuade och Ergocoachade på kontoret. Vi ställer frågor och ger råd under ca. 45 minuter. Om personen ifråga så önskar ingår att vi tillsammans gör justeringar på befintlig utrustning, En kort konfidentiell rapport om status och rekommendationer för eventuella åtgärder medföljer.

**Målet** är att deltagarna ska få inspiration och kunskap om hur de själva kan anpassa kontorsutrustningen, integrera rörelse i vardagslivet och ta eget ansvar för sitt välbefinnande. Vårt råd är att alla som är intresserade (det är viktigt med eget intresse) får genomgå Ergocoaching. **Priser i kr exkl. moms**

**990 kr per timme, min. 4 tim – max. 6 tim. per dag**

### **Ergoföredrag:**

**3 900 kr – 45-60 min.** beroende på hur mkt frågor åhörarna har...

Hur kan vi leva aktivt på kontoret och vilka är de vanligaste hälsoriskerna på kontoret? – och vad kan vi göra själva för att må bra?

### **Hyr Din egna ErgoCoach för en dag:**

#### **Praktisk Kontorsergonomi**

För Dig som idag arbetar med friskvård, Du som är massör, naprapat, sjukgymnast m.fl. Detta är din unika möjlighet att vidareutbilda dig inom Praktisk Kontorsergonomi. Genom praktisk metodologi lär du dig att hjälpa dina kunder att förbättra deras kontorsmiljö främst genom kunskap om vilka är de vanligaste hälsoriskerna vid kontorsarbete samt koncentration på Arbetsplatsgenomgång och möjligheterna att integrera rörelse i arbetslivet.

Vi går också igenom följande:

Ergonomisk analys och strategi, Höj –och sänkbara bord, aktiva kontorsstolar, centrala pekdon och underarmsstöd – vilka faktorer är viktiga?

Kursledare Erik Rupp arbetar sedan flera år tillbaka som företagsmassör, ergonomisk rådgivare, föredragshållare samt leverantör av ergonomiska produkter.

**Priser i kr exkl. moms. 4 900 kr halvdag/ 5 900 kr heldag**