



VisionGesund Ergo-Home-Kleingruppenberatung

VISION
GESUND®

Die Ergo-Home-Kleingruppenberatung ist eine digitale Beratung per Videokonferenzsystem zur optimalen ergonomischen Einstellung des Home-Office Arbeitsplatzes. Ergänzt wird die Beratung durch die Vermittlung von effektiven Bewegungstipps für den (beruflichen) Alltag.

- **Methodik:**
 - o Online-gestützte Kurzpräsentation sowie anschließende Beratung in Kleingruppen hinsichtlich einer ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes
 - o Durchführung durch ein:e VisionGesund-Expert:in
- **Dauer:**
 - o Aktionszeitraum: 20 Minuten
- **Teilnehmer:innen:**
 - o Alle interessierten Mitarbeitende
 - o Max. 4 Teilnehmende je Gruppe
- **Ziele:**
 - o Gemeinsame Optimierung des Arbeitsplatzes
 - o Gemeinsame Reflexion des richtigen Umgangs mit vorhandenen Arbeitsmitteln
 - o Vermittlung einfacher Dehn- und Mobilisationsübungen für den (beruflichen) Alltag
- **Technische Voraussetzung:**
 - o Computer oder mobiles Endgerät (z. B. Smartphone, Tablet) mit Internetzugang
 - o Zugang zu einem Videokonferenzsystem – bevorzugt Cisco Webex Meetings – oder Installationsberechtigung für Software (z. B. Apps, Browser-Plug-Ins)*
 - o *Empfohlen:* Headset & Kamera

*Wir passen uns Ihren Voraussetzungen an und bieten einen kostenlosen Technik-Check mit einem/einer Ansprechpartner*in an.

Erklärung:

Sollten bei der Aktion Daten gewonnen werden, werden diese nach den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) vertraulich behandelt. Einzeldaten werden nur in statistisch zusammengefasster Form dargestellt (ausgenommen Listen der Teilnehmer*innen). Rückschlüsse auf Einzelpersonen sind nicht möglich!