



Integrative Systemergonomie
und Gesundheitsmanagement e. V.
www.ISG-systemergonomie.de

Bürodynamik - Bringen Sie Ihr Büro in Bewegung

zeitlicher Ablauf:

12:30 – 13:00 Uhr

Eintreffen der Teilnehmer und Gelegenheit, sich mit einem gesunden Snack zu stärken

13:00 – 13:45 Uhr

Was ist Bürodynamik? - Warum Bürodynamik mehr ist als dynamische Verhältnisse, also Bürostuhl und Sitz-Stehlösungen

Ihr Referent: Michael Schurr, Vorstand der ISG e.V.

13:45 – 14:00 Uhr

bewegte Pause

14:00 – 14.45 Uhr

[Dynamische Sitzkonzepte](#) - Wenn es schwer ist, den Sitzanteil zu reduzieren, muss die Bewegung ins Sitzen gebracht werden.

- Warum statisches Sitzen dem Lebensprinzip Bewegung widerspricht
- Welche grundsätzlichen Prinzipien mit ihren Wirkmechanismen gibt es?
- Welche Vor- und Nachteilen haben die Wirkmechanismen?
- Gesundes Sitzen ist dynamisches Sitzen auf beweglichen statt starren Sitzträgern
- Sitzen ist Einstellungssache
-

Ihr Referent: Axel Renz und ISG-Stuhlkompetenz-Team

14:45 – 15:00 Uhr

Wasser ist nicht nur zum Waschen da – Trink- und Snackpause

15:00 – 15:45 Uhr

Der Wechsel machts – nur benutzen bringt Nutzen

- Warum nur benutzt wird was nutzt?
- Welche Sitz-Stehlösungen gibt es?
- Stehzone oder Sitz-Steh-Fläche?
- Die" Sitz-Steh-Lösung gibt es nicht. Warum die Arbeitsaufgabe des Mitarbeiters und die Benutzung durch den Mitarbeiter ausschlaggebend sind
- Stehungen statt Sitzungen, damit die Dinge bewegt statt ausgesessen werden
- Warum eine Beschaffung alleine nicht ausreicht?



ISG

Integrative Systemergonomie
und Gesundheitsmanagement e. V.
www.ISG-systemergonomie.de

15:45 – 16:00 Uhr

Entspannt durch die Pause

16:00 – 16:45 Uhr

Bewegende Verhältnisse für mehr Bewegung

- Warum Bewegen und Arbeiten kein Widerspruch, sondern ein Gewinn ist
- Bewegende Verhältnisse - was geht wie und warum
-

Ihr Referent: Jan Gumprecht

16:45 – 17:00 Uhr

Welcher Pausentyp sind Sie?

17:00 – 17:15 Uhr

Bürodynamik - beginnt im Kopf – Zusammenfassung und Ausblick

Ich bewege mich - mit Selbstmanagement zurück zum sich selbst bewegendem Menschen.

Wie führe ich Bürodynamik im Betrieb nachhaltig ein?

Ihr Referent: Michael Schurr

17:15 – 17:30 Uhr

Abschluss Diskussion

17:30 Uhr

Gestärkt und konzentriert auf die Rückfahrt machen