

AUSBILDUNG

ERGONOMIE-INSTRUKTOR (M/W) FÜR DIE ARBEITSWELT MIT TÜV RHEINLAND GEPRÜFTER QUALIFIKATION



PRÄSENZSEMINAR

2 x 4 Tage Präsenzseminar
Abschlussprüfung am letzten Seminartag

Termin 2018

Teil 1: 09. – 12. Oktober 2018
Teil 2: 27 – 30. November 2018

Termin 2019:

Teil 1: 19. – 22. Februar 2019
Teil 2: 09 – 12. April 2019

Gerne bieten wir Ihnen auch Inhouse-Kurse an!



VERANSTALTER

Das JUST-Institut ist seit 1996 ein führender Anbieter von Qualifizierungen, Vorträgen und Seminaren zum Themenbereich Ergonomie und Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im gesamten deutschsprachigen Raum.

Die Ausbildung zum Ergonomie-Spezialisten mit den zwei Schwerpunkten „Bürowelten“ und „allgemeine Arbeitswelt“ wird seit 2004 vom **JUST-Institut für Gesundheit und Management** durchgeführt.

In den angebotenen Seminaren werden Analyse- und Planungskompetenz für den Arbeitsplatz, normative Grundlagen, ergonomisches Hintergrundwissen sowie praktische Lösungs- und Handlungsansätze vermittelt.

Die Seminare werden öffentlich angeboten, können aber auch als eigene Inhouse-Maßnahme gebucht werden

ZERTIFIZIERUNGEN / FORTBILDUNGSPUNKTE

- Die Prüfung für diesen Lehrgang wird seit Juli 2014 durch die Personenzertifizierungsstelle des TÜV Rheinland durchgeführt und erhält die Bezeichnung "**Ergonomie-Instruktor für die Arbeitswelt mit TÜV Rheinland geprüfter Qualifikation**".



- Fortbildungsmaßnahme für „**QUALITY OFFICE-Berater**“
Sie erhalten 24 QO-Punkte



- Fortbildungsmaßnahme für **VDSI-Mitglieder**. Sie erhalten je 4 VDSI-Arbeitsschutz und 4 VDSI-Gesundheitsmanagement- Weiterbildungspunkte.



- Dieser Lehrgang ist geprüft durch die **Regierung von Oberfranken** (Curriculum und Qualifikation)



- Fortbildungsmaßnahme für **Zahnärztinnen und Zahnärzte**, es werden Fortbildungspunkte nach den Richtlinien der BZÄK / DGZMK vergeben.





AUSBILDUNG ZUM „ERGONOMIE-INSTRUKTOR (M/W) FÜR DIE ARBEITSWELT MIT TÜV RHEINLAND GEPRÜFTER QUALIFIKATION“

Ergonomie – warum?

Die demographischen Fakten sprechen für sich: Der Weg zur „alternden Arbeitsgesellschaft“ ist klar vorgezeichnet und wir werden künftig länger arbeiten müssen als die Generationen vor uns. Es gilt daher, die Arbeit zu „ergonomisieren“, um bis ans (Arbeits)-Lebensende fit, leistungsfähig und damit produktiv zu bleiben. Dies bedeutet, die Arbeit dem Menschen anzupassen und nicht umgekehrt. Richtige Umgebung, richtige Werkzeuge und der Umgang damit sind daher genauso Grundlagen wie die Arbeitsweise, die Strukturen und vor allem die Regeneration zwischen Leistungsphasen, also die Prävention und rasche Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit.

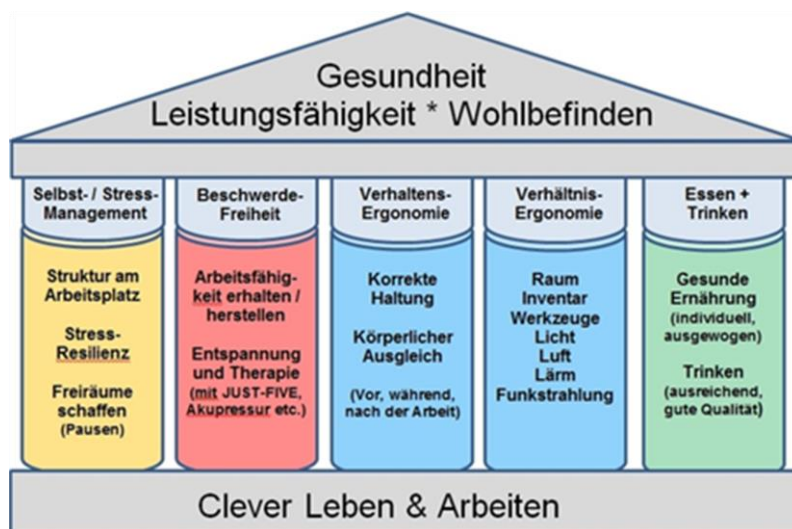
Aber auch die Verknüpfung von Arbeit und frei verfügbarer Zeit gewinnen immer mehr an Bedeutung. Daher ist die Grundlage des Lehrgangs die ganzheitliche Sicht der „life-balance“.

Seminarziel für die Ergonomie-Spezialisten

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie eine Qualifikation für ergonomische Arbeitsplatz-Analysen, Arbeitsplatz-Unterweisungen, Beratungen und Schulungen für die gängigsten Ausprägungen der Arbeitswelt wie Bürobereich, Einzelhandel, Fertigung, Handwerk, Außendienst sowie medizinische Berufe und Pflege.

Sie werden zum Ergonomie-Experten mit fundierten theoretischen Kenntnissen und praktischer Beherrschung der verschiedenen Bausteine dieses Schulungsansatzes und können diese Inhalte in Beratungen und Schulungen vermitteln.

Grundlagen hierbei sind die **5 Säulen des ergonomischen Arbeitens**. Die Kernsäulen dabei sind die „Verhaltensergonomie“ und „Verhältnisergonomie“ sowie die Erhaltung der „Beschwerdefreiheit“. Dahinter verbergen sich die korrekte Haltung bei allen möglichen Tätigkeiten und der körperliche Ausgleich während der Arbeit (Verhalten), die Optimierung der Umgebung, Einrichtungen und Werkzeuge (Verhältnisse) und die Kenntnis von Entspannungs- und Selbsthilfemethoden bei Beschwerden, die in der Arbeitswelt eingesetzt werden können. Ergänzt werden die 5 Säulen durch die Themenschwerpunkte „Selbst- bzw. Stressmanagement“ mit Resilienzschulung und aktivem Pausenmanagement sowie dem „Energiemanagement“, also optimale Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr.



© M. Just



Spezialthema MBOR für Reha-Kliniken

Einen besonderen Stellenwert hat die Ausbildung von Ergonomie-Fachleuten in der Rehabilitation. Die medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR, Träger Deutsche Rentenversicherung) wurde mit der Erkenntnis der deutlichen Zunahme von berufsbedingten chronischen Erkrankungen ins Leben gerufen und ist mittlerweile Voraussetzung für die Behandlung von Patienten in den Rehabilitationseinrichtungen in Deutschland.

Ziel ist es, die vor allem arbeitsbedingten Ursachen für die Beschwerdebilder und Einschränkungen der Funktionalität des aktiven und passiven Bewegungsapparates aufzudecken und zu beseitigen.

Um die Veränderungen am Arbeitsplatz für die Rehabilitanden zu verwirklichen, ist es zudem notwendig, mit dem jeweiligen Arbeitgeber Hand in Hand zu arbeiten. Dazu muss die Klinik in Person des *Ergonomiespezialisten* den Kontakt zum Arbeitgeber herstellen.

Für alle diese Funktionen und Tätigkeiten ist spezifisches Know-How notwendig, welches in diesem Lehrgang vermittelt wird. Diese Ausbildung wurde von der Deutschen Rentenversicherung als gut geeignet für Therapeuten aus der medizinischen Rehabilitation eingeschätzt.

Dauer und Umfang

- **7 Tage Präsenzunterricht** mit 60 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten,
- **1 Tag Prüfung** (letzter Tag) und weitere
- **3 - 5 Tage für Selbststudium, Konzepterstellung und Praxistraining.**

Termine 2018

Veranstaltungsort: Hotel Stern, Marktplatz 6, D-91346 Muggendorf/ Wiesenttal

Teil 1: 09. – 12. September 2018, Teil 2: 27 – 30. November 2018 (je Dienstag bis Freitag)

Teil 1: 19. – 22. Februar 2019, Teil 2: 09. – 12. April 2019 (je Dienstag bis Freitag)

Investition: 2700,00€ (zzgl. 19% Mehrwertsteuer = 3213,00€)

Hierin enthalten sind die **Seminargebühr, Lehrmaterial** (ausführliche Unterlagen, Fachbücher, Arbeitsblätter) sowie die Durchführung der Prüfung durch den TÜV-Rheinland mit **TÜV-Prüfungsgebühr und Zertifizierung** (schriftliche und mündliche Prüfung).

Zusätzlich vom Teilnehmer selbst zu übernehmen sind die Tagungspauschale (obligatorisch, ca. 60,00€/Tag) sowie anfallende Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Reisekosten.

Teilnahme-Voraussetzungen (fachlich)

Die *Mindestvoraussetzung* für die Teilnahme ist ein **abgeschlossener Berufsabschluss / Hochschulabschluss**. Es können daher **Angehörige aller Berufe** diesen Lehrgang absolvieren, wobei dieser als Einstiegsqualifizierung für das Fachthema Ergonomie zu sehen ist. Die Ausbildung ist als Aufbau-Lehrgang für einschlägig tätige Fachleute aus den Bereichen Gesundheit, Arbeitssicherheit oder Lehrwesen gedacht. Eine fachliche Basisqualifikation im medizinischen Bereich (Arzt, med. Assistenzberuf, Therapeut, Heilpraktiker, Instruktor), Arbeitssicherheit (Sicherheitsingenieur, Umweltingenieur o. ä.) oder Sport-/Bewegungsbereich (Sportlehrer, Trainer ö. ä.) ist ideal, aber keine Bedingung. Durch die Prüfung ist allen erfolgreichen Absolventen die Durchführung von Unterweisungen und Seminaren im Bereich Ergonomie möglich.

Teilnahmebedingungen (formal)

Das Seminar ist auf **maximal 12 Teilnehmer** ausgelegt (Mindestteilnehmerzahl: 4), Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Die Anmeldung wird durch Rücksendung des gegengezeichneten Vertrages des JUST-Instituts verbindlich, eine Abmeldung ist bis 3 Monate vor Seminarstart kostenfrei möglich.



Methodik

Das Seminar beinhaltet Vorträge, Lehrgespräche, Videotraining, Begehungen oder Analysen von Bestandssituationen anhand von Videoaufnahmen oder Bildmaterial, Einzel- und Gruppenarbeiten, begleitendes E-Learning sowie selbstständiges Literaturstudium.

Es sind insgesamt 60 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten geplant. Großen Raum nimmt dabei die aktive Einbindung der Teilnehmer mit Übungsleitersequenzen (Demo und Korrektur von Haltungen und Ausgleichsübungen) sowie Vorträgen von Gruppenergebnissen und der Hausarbeit ein (ca. 20 Unterrichtseinheiten).

Das erworbene Wissen des 1. Teils soll im Rahmen einer **Hausarbeit** (Bestandteil der Prüfung) in ein möglichst praxisnahes Ergonomiekonzept eingearbeitet werden (z. B. Einführung BGM in einem Betrieb, Vortrag vor einem Entscheidungsgremium, Infoveranstaltung für Anwender).

Ausbilder

Manfred Just



- Staatl. gepr. Lehrer für Sport- und Wirtschaftswissenschaften
- Dozent an der Hochschule Heilbronn
- Ergonom
- JUST-FIVE®-Instruktor
- Ausbilder für Gesundheitsberufe
- Mitglied der ESDE (European Society of Dental Ergonomics)
- Inhaber Just-Institut für Gesundheit und Management

Manfred Just ist seit 1991 bundesweit und international als Referent / Dozent im Bereich Ergonomie und gesunder Bewegung tätig mit Vorträgen, Seminaren, Workshops und Ausbildungsangeboten. Zudem hat er mehrere Fachbücher zum Thema Ergonomie und Schmerztherapie verfasst.

Prüfung mit Zertifizierung

Die Prüfung ist personenzertifiziert durch den TÜV Rheinland (PersCert TÜV, Reg.Nr. 42941) und wird durch einen Prüfer des TÜV und einen Seminartrainer durchgeführt. Dafür wird ein Vertrag zwischen Prüfling und TÜV Rheinland geschlossen.

Voraussetzungen zur Prüfung sind

- die Teilnahme an der 7-tägigen Präsenzphase
- Erstellung einer Hausarbeit

Die Prüfung selbst besteht aus zwei Teilen:

- Schriftliche Klausur (25 Fragen, mindestens 60% der möglichen Punktzahl)
- Praktische Prüfung (Lehrprobe, Simulation einer realen Unterweisung)

PersCert TÜV bewertet die Prüfung mit „Bestanden“ oder „Nicht bestanden“. Nähere Infos unter: http://www.certipedia.com/quality_marks/0000042941?locale=de

Abschlussbezeichnung

Als Abschluss wird bei bestandener Prüfung folgendes Zertifikat erworben:

**" ERGONOMIE-INSTRUKTORIN / ERGONOMIE-INSTRUKTOR FÜR DIE ARBEITSWELT
MIT TÜV RHEINLAND GEPRÜFTER QUALIFIKATION"**

Die Ausbildung berechtigt zur Beratung, Unterweisung und Schulung im Fachgebiet Ergonomie nach der Methode und den Richtlinien des JUST-Instituts

Es wird empfohlen, zur Erhaltung der Aktualität der Lehrinhalte mindestens alle zwei Jahre eine entsprechende fachliche Fortbildung zu absolvieren.



INHALTE

Grundlagen / Überblick

- Die fünf Säulen gesunden Arbeitens: Ganzheitliches Konzept für den 360°-Blick
- Warum ist der Arbeitsplatz ein (gesundheits-)gefährlicher Ort?
- Statistiken und Gesundheitsdaten bei verschiedenen Berufen
- Ergonomie: Definitionen, Historie, Arten, Ausprägungen
- Bedeutung der Ergonomie für Unternehmen und Gesellschaft
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bzw. Gesundheitsförderung (BGF): Definition, Ziele, Unterschiede

Regelwerke / Kennzahlen

- Verordnungen, Vorschriften und Normen für die betriebliche Arbeitsplatzgestaltung Gesetze, technische Regeln für Arbeitsstätten = ASR etc.
- Methoden: z. B. Leitmerkmalmethode, Gefährdungsanalyse

Medizinische Kenntnisse, Anatomie

- Grundlagen in funktioneller Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre
- Kenntnis typischer Arbeitsbelastungen und Beschwerden bei der Berufsausübung z. B. Büroarbeitsplatz mit Schwerpunkt Bildschirmarbeitsplatz, Handwerk, Dienstleistung, Montage, Fertigung, Pflegeberufe, zahnärztliche Dienste
- Anthropometrie und Körpermaße des Menschen

Arbeitsplatzspezifische Kenntnisse, Verhältnisergonomie

- Kriterien für ergonomisch sinnvolle Einrichtung, Anordnung, Kombination, Nutzung des Arbeitsplatzes (PC-Arbeitsplatz, Stühle, Behandlungsplätze, Raumorganisation etc.) für ausgewählte Berufe (Büro, Außendienst, gewerbliche, handwerkliche, industrielle Arbeitsplätze)
- Umgebungsverhältnisse: Licht, Luft, Lärm, elektromagnetische Strahlung
- Individuelle Hilfsmittel wie Bildschirmbrille, Hörschutz, Hebe- und Tragehilfen etc. und Konsequenzen für die Arbeitsplatzgestaltung

Verhaltenskenntnisse: Haltung, Bewegungsausführung bei der Arbeit

- Korrekte Haltung und Bewegungsausführung bei verschiedenen Tätigkeiten: Schwerpunkt Arbeitspositionen mit Sitzen, Aufstehen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen, Schieben...
- Büroarbeitsplatz: Sitzen, Aufstehen, Stehen...
- Handwerk und industrielle Fertigung: Sitzen, Stehen, Bestücken, Kontrollieren, Heben, Tragen, Schieben...
- Dienstleistung wie Küche, Reinigung, Hausmeisterdienste: Heben, Tragen, Schieben, Be- und Entladen, Arbeiten am Boden und über Kopf...
- Pflege: Patiententransfer, Patientenhigiene, Bücken, Heben, Tragen, Schieben...
- Verhalten in der Freizeit, bei Hobby und Sport



Verhaltenskenntnisse: körperlicher Ausgleich, Entspannung, Selbsttherapie

- Entspannungsmethoden für den Arbeitsplatz
- Gezielte Ausgleichsbewegungen während der Tätigkeit = direkt am Arbeitsplatz:
 - * Mikropausen: ad-hoc-Übungen von ca. 15 sec. Dauer
 - * Minipausen: Ausgleichsübungen von ca. 60 sec. Dauer
- Ausgleichsaktivitäten in großen Pausen bzw. in der Freizeit
- Selbsttherapie am Arbeitsplatz mit verschiedenen Methoden, Anwendungen für die häufigsten Beschwerdebilder und ausgesuchte Körperregionen und Muskelgruppen (z. B. JUST-FIVE® Therapie & Training, Akupressur, Schütteltechniken)

Methodik / Didaktik

- Grundlagen des Unterrichts und Lehrens (Methodik, Didaktik, Aufbau eines Vortrags)
- Einzelunterweisung und Beratung
- Gestaltung von Unterrichtseinheiten / Kursen (Seminar-design, Aufbau von Kursstunden)
- Motivation: Wie motiviere ich den Nutzer dazu, sich „ergonomisch“ zu verhalten?

Weitere Themen

- Energiemanagement = Essen und Trinken: Überblick über Ernährungsformen, Rahmenbedingungen der Nahrungsaufnahme, Grundlagen guter Nahrungsverwertung, Flüssigkeitsbedarf und -versorgung
- Stressmanagement: Überblick über Methoden für Selbstmanagement und aktives Stressmanagement
- MBOR = medizinisch-berufsorientierte Rehabilitation in Reha-Einrichtungen und die Bedeutung für Arbeitgeber und Arbeitnehmer



Anmeldung

Ja, ich melde mich verbindlich zum Seminar „Ergonomie-Instruktor (m/w) für die Arbeitswelt“ an. Die Kursgebühr dafür beträgt **2700,00€** (incl. 360,00€ TÜV-Prüfungsgebühr, diese ist obligatorisch), **zzgl. 19% MwSt.** (Gesamtpreis brutto 3213,00€)
zzgl. Nebenkosten wie Seminarpauschale, Reise- und Übernachtungskosten, Verpflegung (siehe oben)

Termin 2018: 09. – 12. Oktober und 27 – 30. November 2018

Termin 2019: 19. – 22. Februar und 09 – 12. April 2019

Name	Geb.
Vorname	Titel
Beruf / Funktion	Firma
Strasse	Stempel
PLZ, Ort	
Telefon	
Email	
Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift	

Der Kurs ist auf max. 12 Teilnehmer ausgelegt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt. Mit Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Seminarpreises zu leisten, die restliche Kursgebühr ist 21 Tage vor Kursbeginn fällig. Alle Rechnungsbeträge unterliegen der dann gültigen Mehrwertsteuer. Eine Stornierung ist bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos möglich, danach sind vom Teilnehmer gestaffelt von 25 bis 50 % der vereinbarten Vergütung zu bezahlen. Bei einer Stornierung weniger als 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn oder bei Nichtteilnahme bleibt der Teilnehmer zur Zahlung der vollen Vergütung verpflichtet. Der Teilnehmer kann aber jederzeit einen vergleichbaren Ersatzteilnehmer benennen.