

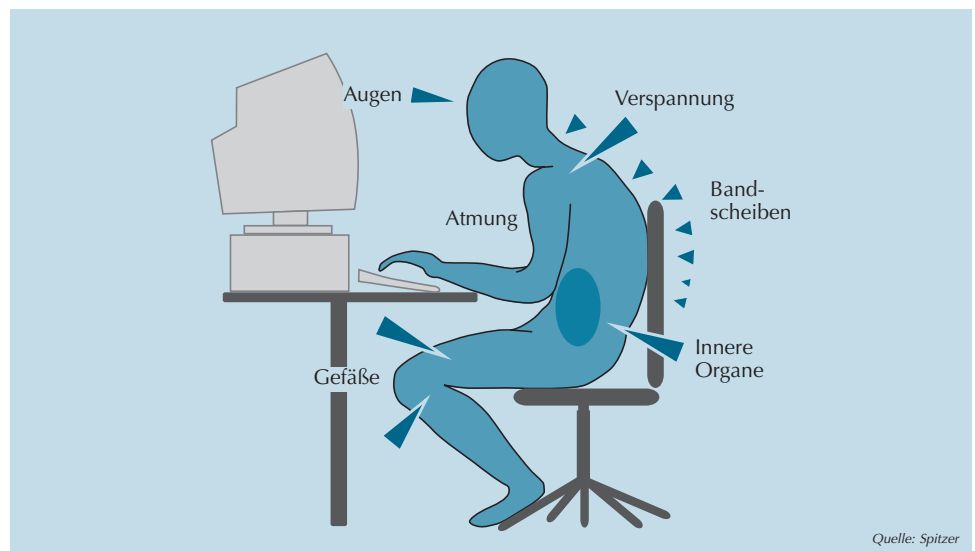
Montag/Dienstag
22./23. Mai 2000
jeweils
16.30 bis 20.00 Uhr
Wien

Ergonomie- Workshop

Referent:
Harry Spitzer

Ergonomisches Augenentlasten am Bildschirm

- ▶ Gesteigerte Leistungsfähigkeit im täglichen Arbeitsablauf
- ▶ Bewegungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen in den Tagesablauf integrieren
- ▶ Ausgeglichenheit und Wohlbefinden als Grundlage für guten Kundenkontakt
- ▶ Persönliche Fitness als Basis für die richtige Wahrnehmung und problemfreieres Arbeiten



Die durch neue Technologien stark veränderte Arbeitswelt erfordert und verlangt vom Anwender eine neue Denk- und Durchhaltestruktur, die sehr oft mit der konditionierten Emotionalstruktur nicht übereinstimmt. Daraus entstehen Verhaltensweisen, die mit den biologischen Funktionen des Organismus nicht korrespondieren und den Anwender zu Energieleistungen zwingen, die als erheblich unökonomisch zu bezeichnen sind. Bedenklich wird die Situation, wenn man sich vor Augen führt, daß die optische Wahrnehmung 60 bis 80 % aller Sinneseindrücke vermittelt.

Im Seminar wird versucht, Gewohnheiten am Arbeitsplatz hinsichtlich ihrer Einflüsse auf das persönliche Wohlbefinden zu überprüfen und damit zu besserer Aufmerksamkeit und Körperhaltung im täglichen Leben beizutragen.

Zur Person des Vortragenden:

Harry Spitzer beschäftigt sich seit 1979 mit dem Thema „Visuelle Wahrnehmung“, verfügt über eine interdisziplinäre Ausbildung und ist Autor mehrerer einschlägiger Bücher. Er bietet Beratungsleistungen für visuelles Coaching sowie für Arbeitsplatzergonomie an, die den entsprechenden EU-Richtlinien und dem nationalen ArbeitnehmerInnen-schutzgesetz entsprechen.

Auf vielfachen Kundenwunsch Abendtermine!

In Kooperation mit:



Institut für
Informatik der
Universität
Zürich



AGENDA

1. Umwelt des Anwenders

Arbeitsplatz Raum – passend zur Tätigkeit
Raumfarbe – passend zur Tätigkeit
Raumlicht – passend und variierend zur Tätigkeit
Raumklima – störfrei
Arbeitslärm – regelbar zur jeweiligen Tätigkeit
Ergonomie
EDV
persönliche Raumzonen
Veränderungsmöglichkeiten erarbeiten

2. Tätigkeit des Anwenders

Arbeitsplatz Tätigkeitsanalyse
Arbeitsanfall
Arbeitstakt
Störfaktoren analysieren
Veränderungsmöglichkeiten erarbeiten
Stressfaktoren am Arbeitsplatz
darüber hinaus
Abbaumöglichkeiten erarbeiten

3. Ausgleichendes Verhalten

Mental Anregungs- und Entspannungsmöglichkeit
Bewegung Zielführendes Bewegungsprogramm erarbeiten
Bewegungsmöglichkeit am Arbeitsplatz
Kommunikation Kommunikationsformen am Arbeitsplatz

4. Praktisches Übungs- und Umsetzungsprogramm (integriert in allen o.a. Bereichen)

Seh-Training Wahrnehmungsbereitschaft analysieren
Wahrnehmungs-Entspannung
Wahrnehmungs-Anregung
Pausen Pausenverhalten
Ernährung – arbeitsplatzspezifisch
Freizeit Ergonomie im Wohnbereich
EDV im Freizeitbereich

22. und 23. Mai 2000, jeweils 16.30–20.00 Uhr

Future Network, 1070 Wien, Kaiserstraße 14/2.

Für Mitglieder des Future Network:

öS 4.500,— (€ 327,03) zuzügl. 20 % MWSt.

Für Nichtmitglieder:

öS 5.200,— (€ 377,90) zuzügl. 20 % MWSt.

30% Rabatt für Privatpersonen

Mit der Teilnahme erhalten Sie auch ein Exemplar des Buches „Gutes Sehen am Computer“.

TERMIN & ORT

GERÜHREN

ZIELGRUPPE

Alle die mit EDV zu tun haben, zur Prophylaxe und zum Abbau von Störungen, insbesondere auch Personen aus Fachbereichen, die einen Großteil der Arbeit am Bildschirm verbringen, z. B. Software-Entwickler, Mitarbeiter von Call Centers u. v. m.

Zielsetzung der Veranstaltung ist es, die durch die Tätigkeit mit EDV wesentlich erhöhten Konzentrations- und Aufmerksamkeitsbedingungen stabiler zu halten sowie entscheidende Entlastungsmaßnahmen in den Arbeitsalltag zu integrieren.

TEILNAHMEGEBÜHR: Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Arbeitsunterlagen zur Veranstaltung (die Zusammenfassung der Vorträge und Anschauungsmaterial der Referenten), Mittagessen (bei ganztägigen Veranstaltungen) und Pausenerfrischungen. Die Arbeitsunterlagen können Sie unabhängig von einer Veranstaltungsteilnahme auch käuflich bei uns erwerben. Wenden Sie sich diesbezüglich bitte an unser Büro.

ÜBERWEISUNG: Nach Erhalt Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen Anmeldebestätigung und Rechnung zu. Bitte überweisen Sie Ihre Teilnahmegebühr rechtzeitig vor der Veranstaltung oder legen Sie einen Verrechnungsscheck bei. Notieren Sie bitte Rechnungsnummer und Namen des Teilnehmers auf dem Überweisungsformular. Bei Überweisung der Teilnahmegebühr später als 8 Tage vor der Veranstaltung bitten wir Sie, eine Kopie des Überweisungsauftrags am Veranstaltungstag vorzulegen.

SONDERKONDITIONEN: Bei Teilnahme mehrerer Mitarbeiter Ihres Unternehmens an einer Veranstaltung gewähren wir ab der zweiten Person einen Preisnachlaß von 20 %. Ermäßigungen für Studenten auf Anfrage.

STORNIERUNG: Bei Stornierung der Anmeldung bis zum Anmeldeschluß fällt eine Stornogebühr in der Höhe von 10 % der Teilnahmegebühr an. Bei Abmeldung nach diesem Termin wird die gesamte Gebühr fällig. Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer melden, entfällt natürlich die Stornogebühr.

ADRESSÄNDERUNGEN: Wenn Sie das Unternehmen wechseln oder wir Personen anschreiben, die nicht mehr in Ihrem Unternehmen tätig sind, teilen Sie uns diese Änderungen bitte mit. Nur so können wir Sie gezielt über unser Veranstaltungsprogramm informieren.

An
Future Network
Kaiserstraße 14/2
A-1070 Wien

Tel.: + 43 / 1 / 522 36 36-37
Fax: + 43 / 1 / 522 36 36-10
E-Mail: office@future-network.at
http://www.future-network.at

ANMELDUNG

- Ich melde mich zum Workshop „Ergonomisches Augenentlasten am Bildschirm“ am 22. und 23. Mai 2000 an
- als Mitglied des Future Network zum Preis von öS 4.500,— (€ 327,03) + 20 % MWSt.
- als Nichtmitglied zum Preis von öS 5.200,— (€ 377,90) + 20 % MWSt.
- als Privatperson zum Preis von öS 3.640,— (€ 264,53) + 20 % MWSt.
- Ich möchte gerne weiterhin Unterlagen über Future Network-Veranstaltungen erhalten.
- Ich hätte gerne Informationen über die Vorteile einer Mitgliedschaft beim Future Network.

Firma/Abteilung:

Titel:

Vorname:

Nachname:

Funktion:

Straße, Hausnummer:

PLZ:

Ort:

Telefon:

Telefax:

E-Mail:

Ort, Datum:

Unterschrift, Firmenstempel:

Ich erkläre mich mit der elektronischen Verwaltung meiner ausgefüllten Daten und der Nennung meines Namens im Teilnehmerverzeichnis einverstanden.