

# DELO Z RAČUNALNIKOM 4.0 NOV PRISTOP

2 urna delavnica - osnove oblikovanja delovnega mesta & čuječnost



Vsak dan vsak tretji Evropejec pri delu z računalnikom trpi zaradi bolečine v hrbtu, napetosti v vratu in ramenih ali pritisku v zapestju. Težave mu povzročajo dalj časa trajajoča prisilna drža telesa, nepravilna postavitev zaslona, tipkovnica in miška, neustrezen stol in delovna miza in so glavni razlogi za njegovo fizično neudobje.



Nov poslovni pristop usposabljanja s čuječnostjo za delo z računalnikom v ospredje postavlja posameznikovo izkušnjo in s tem razumevanje prilagajanja delovnemu mestu in obratno.



## ZAKAJ NOV PRISTOP USPOSABLJANJA?

Delo z računalnikom doživlja številne spremembe; delo od doma, odgovornost za zdravje pri delu prevzemamo v svoje roke, dosegljivi smo vedno in povsod, deljena delovna mesta, meja med delom in zasebnim življenjem se tanjša, ki zahtevajo nov pristop usposabljanja.

Če v preteklosti nismo posvečali pozornosti razumevanju prilagajanju dela z računalnikom bo to v prihodnosti nujno.

Brez individualne prilagoditve dela z računalnikom telesnim meram trpi naše zdravje. Za vas smo v **DOBRI PISARNI** skupaj z **INTINITI**, ki izvajajo poslovni program čuječnosti pripravili usposabljanje za delo z računalnikom 4.0, ki vključuje tudi čuječnost in s tem posameznikovo izkušnjo.

## PROGRAM

### 15 minut Dimenzioniranje

Ljudje smo različnih velikosti pohištvo je standardno.



### 45 minut Čuječnost INTINITI

Zavedanje telesa, telesnih občutkov in reakcij. S čuječnostjo v ospredje dajemo človeško izkušnjo.



### 10 minut Identifikacija nevarnosti

Nevarnosti in tveganja, ki nastanejo pri delu z računalnikom.



### 20 minut Prilagajanje

Prilagajanje telesa delovni mizi, delovnem stolu, zasonu, drugim napravam, miški, tipkovnici in okolju.



## DELAVNICO VODITA

### Maja Rihar

Ustanoviteljica Dobre pisarne, 30 let delovnih izkušenj v pisarniškem delovnem okolju, facilitatorica za delovni prostor in raziskovalka dobrega počutja pri delu.

### Urška Merljak

Ustanoviteljica koncepta »INTINITI« univ. dipl. pravnica, specializantka integrativne psihoterapije, mediatorica, amaterska raziskovalka plesa, starih tradicij in kultur, inovatorica.



041 756 601  
maja.rihar@dobrapisarna.si

Kje: pri vas  
Cena: 222 EUR + pot. stroški / do 5 oseb