

AGR Online Seminare



Sonderkonditionen für
AGR-Fördermitglieder und
Mitglieder der AGR-Partnerverbände



Experten im Dialog Online informieren und qualifizieren!

Alle Informationen finden Sie unter: www.agr-ev.de/online-seminare

Unsere Experten für Sie

Die **Moderatorinnen und Referentinnen Susanne Weber** (Ergonomie-Beraterin und Physiotherapeutin, Inhaberin ergoimpuls) und **Anne-Marie Glowienka** (Resilienz-Trainerin, BGM Managerin und Physiotherapeutin, Inhaberin hochform) sowie der **Gastgeber Detlef Detjen** (Geschäftsführer – Aktion Gesunder Rücken e. V.) laden Experten zu den unterschiedlichsten Themenfeldern aus dem Bereich der Rückengesundheit ein.



Susanne Weber



Anne-Marie Glowienka



Detlef Detjen

Zu unseren Experten zählen beispielsweise Ulrich Kuhnt (Vorsitzender Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. und Inhaber der Rückenschule Hannover) oder Dr. Dieter Breithecker (Direktorium Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.)



Ulrich Kuhnt



Dr. Dieter Breithecker

Seminarreihe „Resilienz“ - mit innerer Stärke und Gelassenheit fit für stürmische Zeiten



Die Zeiten und auch die heutige Arbeitswelt werden nicht ruhiger - ganz im Gegenteil. Unser Alltag - privat und bei der Arbeit - ist geprägt von ständigen Veränderungen, der Digitalisierung und einer steigenden Informationsflut. Umso wichtiger ist es, dabei widerstandsfähig zu bleiben.

Immer mehr Expertinnen und Experten beschäftigen sich mit der Frage, wieso Menschen unterschiedlich auf Stress, Druck, Krisen, Spannungen und Unsicherheit reagieren. Während die einen hadern oder gar resignieren, scheint andere nichts aus der Bahn zu werfen. Mehr noch: Sie verzagen nicht an den Problemen, sondern wachsen sogar daran!

Referentin: Anne-Marie Glowienka

Resilienz Grundlagenseminar

Wann? 9. November 2021 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten: 90,- Euro inkl. MwSt.

Anerkannt: 2 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung (beantragt).

Anmeldung:

www.agr-ev.de/online-seminar-resilienz-basis

Dieses Basismodul beschäftigt sich mit der Frage: Was ist es, dass diese Menschen widerstandsfähiger macht?

Themenschwerpunkte:

- Resilienz: was verstehen wir darunter?
- Check: Bestimmung der eigenen Resilienz
- Resilienz Faktoren: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke

Ziele:

- Sie lernen das Resilienz-Konzept kennen.
- Sie wissen, wo Sie persönlich bzgl. Ihrer Resilienz stehen.
- Sie erweitern Ihr Handwerkszeug für präventive Maßnahmen.

Resilienz Aufbauomodul

Wann? 30. November 2021 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Kosten: 90,- Euro inkl. MwSt.

Anerkannt: 2 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung (beantragt).

Anmeldung:

www.agr-ev.de/online-seminar-resilienz-aufbau

In diesem Aufbau Modul lernen Sie praktische Übungen zu den sieben Säulen der Resilienz kennen, die Sie in Ihren eigenen Alltag, aber auch für Ihre Arbeit mit KundenInnen und PatientInnen nutzen können.

Themenschwerpunkte:

- Kennenlernen von Methoden zur Resilienz-Steigerung
- Praktische Übungen zu den sieben Resilienz Faktoren

Ziele:

- Sie kennen resilienzsteigernde Techniken und Methoden.
- Zu den sieben Resilienz Faktoren sind Übungen bekannt.
- Sie können Handlungsempfehlungen zur Steigerung der eigenen Resilienz, sowie bei Kunden und Patienten im eigenen beruflichen Arbeitsfeld geben.

* Sie interessieren sich für eines unserer Online Seminare, haben jedoch keine Zeit live dabei zu sein? Wir berechnen Ihnen in diesem Fall den Seminarpreis und senden Ihnen den Link zur Aufzeichnung.

**Termin verpasst?
Alle Seminare sind als Aufzeichnung verfügbar!***

Seminar „Für einen gesunden Rücken - das Screening Gesundes Arbeiten (SGA)“



Ob in der Pflege, auf der Baustelle, im Home-Office oder im Büro: Schmerzen und Erkrankungen der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur treten übergreifend auf. Wenn die Gefährdungsfaktoren und Belastungen von Beschäftigten bekannt sind, ist das die beste Voraussetzung, um Arbeitsplätze rückenfreundlich zu gestalten. Mit dem Screening Gesundes Arbeiten (SGA) lassen sich systematisch rückenbelastende Schwachstellen ermitteln und es kann als Messverfahren für physische und psychische Belastungen eingesetzt werden.

Referentin: Anne-Marie Glowienka

Basisseminar

Wann? 2. Februar 2022 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten: 90,- Euro inkl. MwSt.

Anerkannt: 2 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung (beantragt).

Anmeldung:

www.agr-ev.de/online-seminar-sga

Themenschwerpunkte:

- Vorstellung und Einsatzmöglichkeiten des Tools „Screening Gesundes Arbeiten“ (SGA)
- Handhabung des Tools
- Auswertungsmöglichkeiten

Ziele:

- Sie lernen den Aufbau und die Anwendungsmöglichkeiten des Tools SGA kennen.
- Sie erfahren wie das mehrstufige Verfahren praktisch funktioniert.
- Sie erweitern Ihre Angebotspalette.

Dieses Seminar soll einen Überblick zum „Screening Gesundes Arbeiten“ vermitteln. Bei Interesse besteht zu einem späteren Zeitpunkt die Möglichkeit – in Präsenz – an einer ganztägigen Anwenderschulung SGA teilzunehmen.

Seminar „Gesund arbeiten im Homeoffice - Balance zwischen Beruf und Privatleben“



Das Arbeiten im Homeoffice bietet sowohl Vorteile, als auch ganz neue Herausforderungen. So fallen z. B. lange Fahrtwege weg, gleichzeitig verschwimmen aber die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps, wie den besonderen Herausforderungen der Arbeit im Homeoffice begegnet werden kann und wie der Arbeitsalltag zuhause gestaltet werden kann, sodass Sie auch im Homeoffice gesund und leistungsfähig bleiben.

Referentin: Anne-Marie Glowienka

Basisseminar

Wann? 29. März 2022 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten: Wir bitten um eine Kostenbeteiligung (5,- Euro, 10,- Euro oder 15,- Euro Betrag Ihrer Wahl) zur Durchführung des Seminars.

Zielgruppe: Dieses Seminar wendet sich im Besonderen an Menschen die im Homeoffice arbeiten.

Anmeldung:

www.agr-ev.de/online-seminar-homeoffice-balance

Themenschwerpunkte:

- Vorteile und Herausforderungen in der Homeoffice-Arbeit
- Arbeitsplatz im Homeoffice
- Selbstmanagement und Selbstorganisation
- Virtuelle Zusammenarbeit im Homeoffice
- Bewegung und Ausgleich
- „Grenzen-Management“ zwischen Home und Work

Ziele:

- Sie können Ihre eigene Situation im Homeoffice unter die Lupe nehmen.
- Konkret umsetzbare Tipps und Tricks für eine gesunde Arbeit im Homeoffice.

Seminar „Erfolgsfaktor Arbeitsfähigkeit - so kann sie erhalten und gefördert werden“



Arbeitsfähigkeit bildet die Grundlage für das Wohlbefinden; sie ist zugleich auch eine wesentliche Grundlage für die Produktivität eines Unternehmens. Sehr gute Arbeitsfähigkeit bedeutet auch eine hohe Qualität von Arbeit. Die Arbeitsfähigkeit zu fördern ist daher sinnvoll. Doch die Arbeitsfähigkeit ändert sich im Laufe des Lebens, wächst aber dann, wenn Personen sowohl gefordert als auch gefördert werden. Arbeitsfähigkeit ist ein lebendiger und beeinflussbarer Prozess. Sie bildet einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess für einzelne Personen und für Unternehmen mit dem Ziel die Balance zwischen den eigenen Ressourcen und den Arbeitsanforderungen so gut wie möglich herzustellen.

Referentin: Anne-Marie Glowienka

Basisseminar

Wann? 30. März 2022 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten: 90,- Euro inkl. MwSt.

Anerkannt: 2 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung (beantragt).

Anmeldung:

www.agr-ev.de/online-seminar-arbeitsfaehigkeit

Themenschwerpunkte:

- Was genau ist eigentlich Arbeitsfähigkeit?
- Bauanleitung zum „Haus der Arbeitsfähigkeit“
- Praktische Tipps und Tricks für die Ausgestaltung der einzelnen Stockwerke
- Der Workability Index: Arbeitsfähigkeit auf den Punkt gebracht
- Das Arbeitsbewältigungscoaching

Ziele:

- Sie lernen eine „Bauanleitung“ kennen, um Arbeitsfähigkeit zu erhalten und zu fördern.
- Sie lernen Einsatzmöglichkeiten des „Hauses der Arbeitsfähigkeit“ und praktische Umsetzungsbeispiele kennen.
- Mit dem Wissen um das „Haus der Arbeitsfähigkeit“ stellen Sie sich im Betrieblichen Gesundheitsmanagement gut auf und können sich so neue Wege für Ihr BGM erschließen.

Seminarreihe „Das ergonomische Arbeitsplatzsystem - Produktivität, Motivation und Gesundheit steigern“



Menschen arbeiten heute durchschnittlich acht bis zehn Stunden am Tag. Arbeit bestimmt unser Leben. Umso wichtiger sind gesunde Arbeitsplätze. Sie steigern die Attraktivität des Unternehmens als Arbeitgeber.

Referenten: Susanne Weber, Detlef Detjen, Marius Geibel (item Industrietechnik), Carolin Frank (Dauphin Human Design Group), Andreas Wagner (Kraiburg), Helene Simin (Herbert Waldmann) und Florian Eichin (Wiha Werkzeuge)

Basisseminar

Wann? 21. + 23. Juni 2022 von 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: 60,- Euro inkl. MwSt.

Anerkannt: 4 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung (beantragt).

1 VDSI-Punkt Arbeitsschutz

Anmeldung:

www.agr-ev.de/konzept-industriearbeitsplatz/schulung

Themenschwerpunkte:

- Zahlen – Daten – Fakten: Demografischer Wandel, Krankheitsstatistik, Rückengesundheit
- Der rückengerechte Industriearbeitsplatz: Das zertifizierte Konzept der Aktion Gesunder Rücken: kennenlernen, erleben, anwenden
- Tipps und Tricks für die Umsetzung vor Ort
- Die AGR - Idee / das AGR-Gütesiegel

Ziele:

- Sie lernen Ansätze und Lösungen kennen, um effiziente Produktionsprozesse und ergonomische Arbeitsplatzgestaltung in Einklang zu bringen.

Sie erfahren im Dialog mit Experten unter anderem ...

- ... welche Rolle Greifräume und Blickwinkel bei der Arbeitsplatzgestaltung spielen.
- ... welche ergonomischen Anforderungen bei Arbeitstischsystemen, Arbeitsplatzmatten, Industriestühlen, Werkzeugen und Arbeitsplatzleuchten zu beachten sind.
- ... wie sich die Anforderungen an die Beleuchtung im zunehmenden Alter ändern.
- ... ob es sinnvoll ist, gedämpfte Sicherheitsschuhe und trittelastische Bodenmatten miteinander zu kombinieren.

Seminarreihe „Büroarbeit im Wandel“



Unsere Büroarbeit unterliegt derzeit einem starken Transformationsprozess. Begriffe wie Büroarbeit 4.0 und New Work begegnen uns immer wieder. Beide stehen für nachhaltige Veränderung. Was sich dahinter verbirgt und welche gesundheitlichen Chancen und Risiken damit in Verbindung stehen, ist Inhalt unserer Seminarreihe.

Diese Seminarreihe soll Ihre Kompetenz erweitern für:

- individuelle Arbeitsplatzberatungen
- Ergonomieworkshops
- Gesundheitstage oder
- Vorträge im betrieblichen Setting in Präsenz oder online

Referenten: Susanne Weber, Dr. Dieter Breithecker und Ulrich Kuhnt

Basisseminar

Wann? 09. März 2022 von 18.30 bis ca. 20.00 Uhr

Kosten: 60,- Euro inkl. MwSt.

Anerkannt: 2 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung anrechenbar!

Anmeldung: www.agr-ev.de/bueroarbeit-im-wandel

Neue Herausforderungen an die Verhältnis- und Verhaltensprävention

Dieses Seminar soll Ihnen einen Überblick vermitteln, was „Büroarbeit im Wandel“ bedeutet.

Vertiefungsseminar 1

Wann? 11. Mai 2022 vom 18.30 bis ca. 20.00 Uhr

Kosten: 60,- Euro inkl. MwSt.

Anerkannt: 2 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung anrechenbar!

Anmeldung: www.agr-ev.de/bueroarbeit-im-wandel-1

(Rücken-) Gesunde Anforderungen an das Arbeiten im Büro der Zukunft

Wie müssen zeitgemäße Bürokonzepte aussehen, sodass sie die besten Räume für gesundes Arbeiten bieten?

Vertiefungsseminar 2

Wann? 18. Mai 2022 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Kosten: 60,- Euro inkl. MwSt.

Anerkannt: 2 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung anrechenbar!

Anmeldung: www.agr-ev.de/bueroarbeit-im-wandel-2

Mobil & Remote Arbeiten und (Rücken-) Gesundheit erhalten

Mobiles Arbeiten „Rücken-Gesund“ gestalten. Die sich im Zuge von digitalem und mobilem Arbeiten erweiternden Chancen des individuellen Umgangs mit Körper, Zeit und Ort ermöglichen sehr variable Handlungsperspektiven.

Vertiefungsseminar 3

Wann? 25. Mai 2022 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Kosten: 60,- Euro inkl. MwSt.

Anerkannt: 2 Lerneinheiten zur Rückenschullehrer-Lizenzverlängerung anrechenbar!

Anmeldung: www.agr-ev.de/bueroarbeit-im-wandel-3

Empfehlungen für die erfolgreiche Umsetzung in die Praxis

In diesem Seminar erhalten Sie generelle Ideen zur Vermarktung der eigenen Leistung und persönlichen Präsentation beim Kunden für die erfolgreiche Umsetzung in der Praxis.

Staatlich zugelassener Fernlehrgang

Werden Sie Referent für rückengerechte Verhältnisprävention! Fortbildung für Rückenexperten



Als Referent für rückengerechte Verhältnisprävention erweitert sich Ihr Angebot. Sie werden eine ideale Anlaufstelle für Menschen, die präventiv handeln wollen oder gar schon von Rückenschmerzen geplagt sind. Das gilt für das private, als auch für das berufliche Umfeld zugleich. So gelten Sie als kompetenter Ansprechpartner bei der Gestaltung des persönlichen Arbeits- und Freizeitumfeldes, z. B. auch im Rahmen einer betrieblichen Schulung zur Ergonomie am Arbeitsplatz.

Inhalt

- Allgemeine Grundlagen über Rückenschmerzen unter Berücksichtigung der Verhältnisprävention und der psychischen Gesundheit
- Inhalte der modernen Rückenschule
- Verhältnisprävention, das heißt wie ergonomische Produkte die Rückengesundheit in allen Lebenslagen rund um die Uhr fördern können
- Die Bedeutung und Anwendung ergonomischer Produkte in verschiedenen Bereichen
- Von der Planung bis zur Durchführung von Beratungen im privaten und im Arbeitsumfeld
- Selbstüberprüfung durch Lernkontrollen
- Prüfung

Voraussetzungen

Der Lehrgang richtet sich an Bewegungsfachkräfte wie zum Beispiel:

- Physiotherapeuten bzw. Krankengymnasten
- Sportwissenschaftler (Lehramt/Magister), Gymnastiklehrer
- Ergotherapeuten
- Ärzte, Mediziner, Betriebsärzte
- Ergonomie-Fachkräfte, "bestellte" Fachkräfte für Arbeitssicherheit, §18 SGB VII Aufsichtspersonen
- Masseur
- Dipl. Psychologen

Teilnahme

- Standardbeitrag 460 Euro (zahlbar in zwei Raten)
- Ermäßigt 295 Euro (zahlbar in zwei Raten) für AGR-Fördermitglieder oder Mitglieder von Partnerverbänden siehe www.agr-ev.de/allianz, Studenten/Absolventen des IST-Studieninstituts oder der IST-Hochschule sowie Mitarbeiter des ANOA e. V.
- Beantragung der staatlichen Bildungsprämie möglich. Der Bund übernimmt 50% der Lehrgangsgebühren
- Geld-Zurück-Garantie: Der Lehrgang kann ohne Angabe von Gründen innerhalb von vier Wochen zurückgegeben werden.

Abschluss

- Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung erhalten Sie das Zertifikat zum Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention
- Gültigkeit drei Jahre
- Nach Ablauf Verlängerung möglich
- Der Fernlehrgang ist unter der Nummer 7192910 durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) zugelassen.
- Anerkannt zur Verlängerung der Rückenschullehrerlizenz, als ärztliche Fortbildung (47 Punkte) sowie mit je 4 VDSI-Punkten Gesundheitsschutz und Arbeitsschutz

Jetzt informieren
unter
www.agr-ev.de/referent