

Fit für`s Telefon



Kennen Sie das auch?

Nach einigen Stunden vor dem PC fühlt man sich erschöpft und verspannt, Kopf und Nacken schmerzen, die Augen brennen oder tränen, man bemerkt ein Trockenheitsgefühl beim Sprechen oder das Gefühl sich immer räuspern zu müssen

Ja?! Dann erleben Sie selbst, wie es auch anders gehen kann

Bewegt, aktiv, motiviert und entspannt, erleben Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Stimme in unserem Seminar einmal ganz neu

Für wen:

Mitarbeiter/Innen im Call Center

Wo:

Bei Ihnen im Unternehmen oder an jedem anderen Ort, den Sie wünschen

Wie lange:

Workshop (4 Stunden) oder Tagesveranstaltung (8 Stunden)

Was wird geboten:

- 10 goldene Tipps und Tricks für das gesunde Arbeiten am Bildschirm
- Erfolgsfaktor Stimme: Tipps für Sprechberufler
- Locker vom Hocker- Übungen am, auf und mit dem Bürostuhl
- Augenfitness und Nackenentspannung
- Tut-Gut-Training, das schnelle und effektive Fitnessprogramm für`s Büro und für zu Hause
- Fit for Stress, Stressfrei telefonieren
- Gesund essen im Job

Wer bietet das an:

Anne-Marie Glowienka, Inhaberin **hochForm**

Ergonomie –u. Arbeitsplatzberatung,

Physiotherapie-Beratung,

Demografie- Beratung(INQA)

Referentin der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin(BAuA)

Tel. 04433 / 939 014, Jasminweg 23, 27801 Dötlingen

info@hochform-zentrum.de

www.hochform-zentrum.de

Foto: Quelle Fotolia 2231440

