

Stephanie Steen

Confidos Akademie Hessen



Arbeitsplatzorganisation und Zeitmanagement

Manchmal ist es ja nur das tägliche Chaos, das uns an der Produktivität hindert... Deswegen macht es mir seit 1999 Spaß, Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen und Tipps zu geben, wie Sie das in Ihrem Betrieb ändern können. Egal, ob das einzelnen Menschen direkt am Arbeitsplatz, in Teams, in Abteilungen oder in Seminaren vermittelt wird.

Meine Erfahrung im Büro habe ich seit 1983 in Vorstandssekretariaten von internationalen Banken und Investmenthäusern gesammelt. Das Wissen gebe ich als freiberufliche Trainerin und Beraterin der Confidos Akademie Hessen an kleine und mittelständische Unternehmen weiter.

Annette Chrometz

Bürocenter Butzbach



Ergonomie am Arbeitsplatz und digitale Vermessung

Kennen Sie das auch? Sie treiben Sport, sind aktiv, leben gesund und haben trotzdem Schmerzen im unteren Rücken und / oder Verspannungen im Nacken? Die Ursache könnte an Ihrem Arbeitsplatz zu finden sein. Aus eigener schmerzhafter Erfahrung habe ich mich intensiv mit der Gestaltung von Büroarbeitsplätzen und mit unserem Verhalten am Schreibtisch beschäftigt.

Mit Hilfe des neuen Meßverfahrens Humen zeige ich Ihnen, welche Zusammenhänge zwischen Ihrem Arbeitsplatz und Ihrer Arbeitshaltung bestehen und wie Sie beide in Einklang bringen können. Profitieren Sie von meinem Wissen als geprüfte ArbeitsplatzExpertin und meiner Erfahrung als Mitinhaberin vom Bürocenter Butzbach und gestalten Sie mit uns Arbeitsplätze, an denen Sie sich wohl fühlen, gesund bleiben und Ihr Potential entfalten können.

Bürocenter Butzbach

Freundlich. Kompetent. Zuverlässig.

Seit 20 Jahren sind wir unseren Kunden für alle Belange rund um ihr Büro ein zuverlässiger Partner. Unsere Kunden können aus einem umfangreichen Sortiment an Bürobedarf, Bürotechnik und Büromöbel wählen. Wir garantieren zuverlässigen Service, individuelle Beratung und hohe Liefertreue bei flexibler Anpassung an Ihre Wünsche. Seit 2010 beraten wir unsere Kunden im Schwerpunkt Ergonomie am Arbeitsplatz. Wir informieren über die optimale Gestaltung und optimieren Büroarbeitsplätze, schulen und trainieren die Mitarbeiter/innen im richtigen Verhalten am Arbeitsplatz und unterstützen Unternehmen bei der Durchführung von betrieblichen Gesundheitstagen.

Bürocenter Butzbach

Andreas Chrometz & Annette Klaus GbR
Zum Bahnhof 12 · 35510 Butzbach
Tel. 06033/ 16017 · Fax 06033/ 16010
mail@buero-center-butzbach.de



Wir entwickeln Potenziale – Die zertifizierte Akademie mit Hauptsitz in Gießen hat sich auf dem Markt der beruflichen Weiterbildung als Full-Service-Anbieter mit hohen Qualitätsstandards etabliert. Wir arbeiten mit einem Team von aktuell 16 ausgewählten freiberuflichen Trainern, Beratern und Coaches zusammen, die neben der entsprechenden fachlichen Qualifikation über langjährige Berufserfahrung in ihrem jeweiligen Tätigkeitsfeld verfügen. Neben fachspezifischer Beratung und individuellen Coachings bieten wir maßgeschneiderte themenbezogene Inhouse-Schulungen nicht nur für den Mittelstand an.

Confidos Akademie Hessen

Inhaber Dipl.-Sozialwissenschaftler Holger Fischer
Winchesterstraße 2 · 35394 Gießen
Tel. 0641-9721953-0 · Fax 0641-9721953-9
anfrage@confidos-akademie.de



ANALYSE | TRAINING | BERATUNG

Gesunde Arbeitsumgebung

Entspannt und produktiv am Arbeitsplatz

- ✓ Individuelle Büroorganisation
- ✓ Effizientes Zeitmanagement
- ✓ Optimierte Arbeitsplatzgestaltung
- ✓ Bessere Ergonomie dank digitaler Vermessung



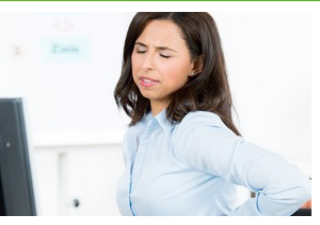
Bürocenter Butzbach
Freundlich. Kompetent. Zuverlässig.

Eine starke Partnerschaft für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz!

Damit sich Ihre Beschäftigten an Ihrem Arbeitsplatz richtig wohlfühlen und effizient arbeiten können, bedarf es ein auf deren Bedürfnisse abgestimmtes Umfeld. 18 Millionen Deutsche verbringen ihren Arbeitsalltag im Büro. Insbesondere die kaufmännisch-verwaltenden Berufe verzeichnen mittlerweile die größte Zahl von krankheitsbedingten Ausfalltagen.

DIE FOLGEN KENNEN SIE:

Typisch sind Kopfschmerzen, Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich, Handgelenksentzündungen, Burn-out etc. – Augenbeschwerden und Probleme durch psychische Belastungen nehmen zu.



Umso wichtiger ist es, den Arbeitsplatz so zu gestalten, dass er der Arbeit des ganzen Menschen gerecht wird; sein Wohlbefinden, seine Persönlichkeit, seine Gesundheit und letztlich auch seine Leistungsfähigkeit fördert. Hierbei unterstützen wir Ihre Mitarbeiter/innen mit einem Analyse-, Beratungs- und Trainingskonzept – individuell auf Ihr Unternehmen abgestimmt. Alle von uns angebotenen Module sind einzeln buchbar!

Positive Effekte

- + verbessertes Wohlbefinden
- + mehr Leistungsbereitschaft
- + erhöhte Motivation
- + mehr Leistungsfähigkeit
- + anhaltende Gesundheit
- + mehr Lebensfreude
- + gesteigerte Lebensqualität
- + Gute Arbeit! 😊



» MODUL 1

Digitale Vermessung

Am Arbeitsplatz führen wir eine Arbeitsplatzanalyse mit dem bildgebenden Messverfahren **HUMEN** durch.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Körperproportionen. Mit dem bildgebenden Analyseverfahren werden die Problemzonen am Arbeitsplatz erfasst, mit einer optimalen Arbeitshaltung verglichen und Verbesserungspotential ermittelt.

In einem schriftlichen Report werden Ist- und Soll-Situation verglichen und Empfehlungen ausgesprochen. Mit **HUMEN** können alle Büroarbeitsplätze nach ergonomischen Gesichtspunkten analysiert und bewertet werden. Dies gilt auch für vergleichbare Arbeitsplätze in Labor oder Fertigung.



» MODUL 2

Gesundes Sitzen

Ihr Körper ist am Arbeitsplatz und insbesondere im Sitzen besonderen Belastungen ausgesetzt. Gemeinsam in einer kleinen Gruppe, bis max. 12 Personen oder individuell am Arbeitsplatz, lernen Sie welche Auswirkungen einzelne Sitzhaltungen auf unsere Gesundheit haben, welche physiologischen Aspekte beim Sitzen beachtet werden müssen und wie Sie Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz selbst positiv beeinflussen können.

Reduzieren Sie mit dem Training die Belastungen durch Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen und damit verbundene Krankenausfalltage, steigern Sie das Wohlbefinden und erhöhen Sie Motivation und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter/innen.



- Nähere Infos zu den Modulen 1 und 2 erhalten Sie unter: www.buero-center-butzbach.de/unsere-leistungen/schulung-trainings-seminare.html

» MODUL 3

Effiziente Arbeitsplatzorganisation

Im Zeitalter von E-Mail und Internet kommen Anfragen, Arbeitsaufträge und Informationen auf den unterschiedlichsten Wegen auf Ihren Schreibtisch. Das macht es nicht unbedingt einfacher, den Überblick zu behalten und das Wichtige vom Nebensächlichen zu trennen.

Struktur und Organisation wird damit immer relevanter. Darum geht es in dem Inhouse-Workshop mit Stephanie Steen. Denn es gibt für Sie und Ihre Beschäftigten effektive und effiziente Hilfsmittel. Handwerkszeug, um die Informationskanäle im Griff zu behalten. Man muss nur wissen welche – und wie man sie am sinnvollsten nutzt, inkl. einer Bestandsaufnahme.

Welche Typen von Menschen sind wir selbst, wie wirkt sich ein Kontrollverlust über die Organisationsstruktur unseres Backoffice auf jeden von uns aus – wo liegen dabei die Risiken, wo die Chancen? Es geht um Stichworte wie Überforderung und Überstunden, innere Kündigung und Burn Out, aber auch um motivierte Veränderungsmanager.

» MODUL 4

Effizientes Zeitmanagement

Hier lernen Sie und Ihr Team Möglichkeiten kennen, den Überblick (zurück) zu bekommen. Sie erfahren, wie Sie vor allem zeitliche Ressourcen gewinnen, wie Sie Wichtiges von Dringlichem unterscheiden und sinnvoll Prioritäten setzen und auch mal Dinge delegieren. Der eine oder die Andere wird dabei Strategien entwickeln, auch mal an der richtigen Stelle Nein zu sagen.



- Nähere Infos zu den Modulen 3 und 4 erhalten Sie unter: www.confidos-akademie.de/arbeitsplatzorganisation
www.confidos-akademie.de/zeitmanagement