



Vår kunskap : Din hälsa

ergonomhuset

Besöksadress:
Sankt Pauligatan 7
416 60 Göteborg

Tel: 031-84 50 20
Fax: 031-84 50 22

info@ergonomhuset.se
www.ergonomhuset.se

Våra virtuella produkter och tjänster

eLearning Datorergonomi™

eLearning Stressa mindre – Sov bättre™

EnergyBoost-Relax!™

WorkRight-Computer!™

Fyra produkter som Du kan ta med Dig vart som helst i världen. Bättre effektivitet i arbetet och avkoppling hemma.

Alla som arbetar vid dator löper risk att drabbas av besvär. Detta innebär att effektiviteten minskar – man arbetar långsammare. Stress och sömnsvårigheter är utbrett, även bland yngre. Vi blir allt tröttare och får svårt med återhämtningen.

Våra program ger ökad kunskap och medvetenhet om kroppens signaler på överbelastning, stress och sömnbrist. Man får lära sig effektiva metoder för att kunna arbeta rätt, hantera stress och förändra situationen genom praktiska övningar. Genom att kostnads-effektivt sprida kunskap skapas bättre livskvalitet för individen och positiv arbetsmiljö på företaget.

KIRUNA

Personal som mår bra ökar produktiviteten

Vår kunskap : Din hälsa

SHANGHAI

ERGONOMHUSETS VIRTUELLA PRODUKTER OCH TJÄNSTER:

eLearning Datorergonomi™

Webbaserat program för att förebygga besvär vid datorarbete.

Ergonomi on demand: direkt vid den egna arbetsplatsen!

Tilläggs tjänster:

- Virtuella arbetsplatsbesök t ex via Skype – var som helst i världen.
- Riskanalys
- Konsultation på plats eller virtuellt via webcam
- Föreläsningar om ergonomi

eLearning Stressa mindre – Sov bättre™

Webbaserat program i 4 delar, totalt 15 avsnitt med aktiva metoder för att minska stress och förbättra sömn, totalt 80 minuter. Innehåller bl a kunskap om signaler på stress och sömnbesvär, kognitivt förhållningssätt, förändringsplan och praktiska övningar för ett friskare liv.

Tilläggs tjänster:

- Stress- och sömnprofiler
- Stress- och sömnkonsultation på plats eller virtuellt, t ex via Skype
- Föreläsningar
- Workshops

EnergyBoost-Relax!™

APP – är en 4Punktspaus™ för avspänning. På 4 minuter lär man sig känna skillnad på spänning/avspänning och medvetandegör andningen.

Appen ger en effektiv nedvarning och därmed ny energi. Den bidrar också till bättre sömn. Övningen kan användas under dagen eller som avslappning på kvällen. Gör appen personlig, t ex genom kvinnlig/manlig röst, naturljud/musik eller olika språk.



WorkRight-Computer!™

VÅR GRATISAPP – ger grundförutsättningar för att arbeta rätt vid datorn. Bara att ladda hem!