

# *Dokumentation*

*ergo-sport*  *ch*

## **Vision**

*Gesunde, und motivierte Mitarbeitende bilden die Basis eines erfolgreichen Unternehmens. Sorgen wir gemeinsam für beste Arbeitsbedingungen im Betrieb, damit wir auch schwierigen Situationen gewachsen sind. Ergonomie- und Bewegungsangebote helfen uns Motivation, Wohlbefinden und Flexibilität am Arbeitsplatz zu verbessern!*



### **Bernhard Senn, 1976**

seit mehreren Jahren tätig im Bereich der Arbeitsplatzergonomie und der betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Verbesserung der Arbeitsbedingungen in Betrieben und der Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden ist ihm das grösste Anliegen. Als Physiotherapeut HF hat er dazu die besten Voraussetzungen sein Wissen in einfachen Botschaften weiterzugeben.

## **Leitidee**

Den individuellen Bedürfnissen der Kunden trage ich stets Rechnung und entwickle dazu ein individuelles auf das Unternehmen zugeschnittenes Angebot. Dabei steht für mich der Mensch als Individuum im Mittelpunkt. Durch regelmässigen fachlichen Austausch, Weiterbildung sowie passender Evaluation der Arbeit, erreiche ich eine hochstehende Qualität. Über ein Netzwerk bin ich in der Lage auch grössere Projekte durchzuführen.

## **Kernkompetenzen**

In allen Belangen der Bewegung, Beschwerden am Bewegungsapparat und Verbesserung von Arbeitsplätzen und Arbeitsbedingungen bin ich der richtige Ansprechpartner. Als dipl. Physiotherapeut HF verfüge ich über das nötige Wissen und Können. Dabei steht der Mensch stets im Mittelpunkt.

## **Arbeitsweise**

Wichtig sind mir neben Qualität und Zuverlässigkeit der Einbezug der Teilnehmenden und das Eingehen auf individuelle Bedürfnisse und Fragestellungen. Alle Teilnehmenden an einer Schulung, Beratung oder an einem Workshop sollen nach der Veranstaltung etwas in ihren Erfahrungsrucksack legen können.

## **Qualität**

absolute Zuverlässigkeit in Sachen Termineinhaltung und Leistungserbringung stehen bei mir an erster Stelle. Auf die Bedürfnisse des Auftraggebers zugeschnittene Schulungen und Workshops sind das zentrale Anliegen. Meine Offerte ist verbindlich und zeigt sämtliche Kosten im beschriebenen Umfang übersichtlich auf. Geeignete Evaluationsmethoden helfen mir Qualitätsverbesserungen zu erzielen.

## **Aus- und Weiterbildung**

|           |  |
|-----------|--|
| 2009-2012 | Ausbildner FA SVEB Lernwerkstatt Olten   |
| 2006-2007 | ErgonPT® (Betriebsphysiotherapeut), Zürich   |
| 2005-2006 | Trainer Leistungssport FA, Swiss Olympic, Magglingen                               |
| 2000-2004 | Physiotherapeut HF Feusi Physiotherapieschule, Bern                                |
| 1999-2000 | Technische Berufsmaturität, Feusi Bern   |
| 1992-1996 | Grundbildung als Vermessungszeichner, Ebinger und Sarott, Ing.-büro, Schwarzenburg |

## **Berufserfahrung**

|           |   |
|-----------|---|
| Seit 2008 | selbständiger Berater und Projektleiter im Bereich betrieblicher Gesundheitsförderung und Ergonomie |
| 2005-2012 | Nachwuchstrainer Skilanglauf Regionalverbände BOSV und SSM  |
| 2004-2010 | Betreuung der Biathleten bei Swiss Ski als Physiotherapeut  |
| Ab 2005   | erste Beratungs- und Projektmandate in Arbeitsplatzergonomie und betrieblicher Gesundheitsförderung |
| 2004-2008 | Praxiserfahrung in zwei verschiedenen Physiotherapiepraxen in der Region Bern                       |
| 1992-2003 | aktiver Langläufer und Biathlet (B-Kader)   |
| 1996-2000 | Vermessungszeichner Ebinger und Sarott, Schwarzenburg   |

## **Netzwerkpartner**

SUVA Luzern: Frau Nadja Murer, Physionetzwerk betriebliche Gesundheitsförderung  
me-first.ch, Zürich: Alles für den ergonomischen Bildschirmarbeitsplatz  
Praxis für Sport und Ergonomie, Zollikofen. M. Freudiger, M. Hegg, dipl. Physiotherapeuten HF  
EBAS Bern: M. Zurbuchen, dipl. Physiotherapeut FH  
Ergonlife.ch, Biel: C. Schmuki, dipl. Physiotherapeut FH

## **Publikationen**

Diplomarbeit zur Praxistauglichkeit des IPN Ausdauertests  
Diplomarbeit ergonPT (Betriebsphysiotherapeut) Sitzen und Stehen am Bildschirmarbeitsplatz  
Buch „Outdoorführer Gantrisch-Stockhorn-Schwarzsee“  
Abschlussarbeit Ausbildner FA SVEB „KMU in Form“

## **Sprachen**

Deutsch, Französisch, Englisch

## Angebote

### **Ergonomie am Arbeitsplatz**

individuelle Arbeitsplatzbeurteilungen nach ergonomischen Kriterien und persönliche Beratung der Mitarbeitenden

### **Schulungen, Kurse, Events und Workshops**

Alles rund um die Themen Ergonomie am Arbeitsplatz, Stressbewältigung, Bewegung und Gesundheit sowie Teambildung  
Spezial: Überbetriebliche Kurse (ÜK) für Lernende

### **bodyfit@work©**

Physiotherapie, Massage und Beratung im Unternehmen

### **Gesundheitszirkel**

Aufbau und Moderation von Gesundheitszirkeln. Gesundheitszirkel bilden sich aus interessierten Mitarbeitenden, die Ziele und Massnahmen zur Verbesserung der Gesundheit am Arbeitsplatz erarbeiten

### **KMU in Form©**

modular aufgebaute und beliebig zusammenstellbare Schulungen in betrieblicher Gesundheitsförderung speziell für KMU

### **Personal Training**

Individuelles Coaching für alle die ein sportliches Ziel erreichen wollen

## Referenzprojekte

### **Projekte betriebliche Gesundheitsförderung und Ergonomie am Arbeitsplatz**

ASTAG Nutzfahrzeugverband (überbetriebliche Kurse für Lernende und Weiterbildung Chauffeure)

Bernafon AG Bern

Gemeinde Köniz

Local.ch Zürich, Bern, Sion, Luzern

OdA Gesundheit Bern (überbetriebliche Kurse für Lernende)

Postlogistics, Ostermundigen

Postmail, Ostermundigen

Rheumaliga: Projekte Ergonomie und Gesundheitsförderung in der Region Bern auf Mandatsbasis

SUVA: Projekte Ergonomie und Gesundheitsförderung in der ganzen Schweiz auf Mandatsbasis

Swisscom Directories AG Bern, Sion, Luzern

### **Projekte Ergonomie am Arbeitsplatz**

Agro-Treuhand, Zollikofen

Allianz Suisse, Generalagentur Köniz

ARE Bundesamt für Raumentwicklung

ASTRA Bundesamt für Strassen

Bank AEK Schwarzenburg

BAZL Bundesamt für Zivilluftfahrt

BfE Bundesamt für Energie

Cemex Research Group, Brügg b. Biel

Comvation AG, Thun

Energie Thun AG, Thun

Gemeinde Ittigen

Hotelcard AG, Thun

Invalidenversicherung (IV) Fribourg: Individuelle Arbeitsplatzbeurteilungen

Keller Fahnen /Hach, Biberist

KPMG Wirtschaftsprüfung Gümligen

Medi, Zentrum für medizinische Bildung, Bern

Postlogistics, Ostermundigen/Burgdorf

Roth Bau AG, Heimenschwand

SAJV Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände, Bern

Seilbahnen Schweiz, Bern

Stadt Aarau, Werkhof Tiefbauamt

UVEK, Generalsekretariat

Verkehrsteiner, Bern

Verband öffentlicher Verkehr VÖV, Bern

Weiterbildungsanlass Bernische Treuhänder

### **Projekte betriebliche Gesundheitsförderung**

PB Swisstools, Wasen: Bewegungsprogramme zur Aktion „Frühlingserwachen“

Postlogistics, Burgdorf, Ostermundigen, Thun: Projekt „Postback“

SBB StopRisk Kampagne

IIC Intersport International, Bern

Medi, Bern: Projekt „Medimove“

Gemeinde Unterseen: Workshop Bewegung

**Ausführliche Informationen zu durchgeführten Projekten zeige ich Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch!**