

Office Ergonomics

Office ergonomics menjadi suatu isu baru di tempat kerja perkantoran. Penggunaan komputer yang semakin intens tiap hari, mulai di kantor hingga di rumah, membuat isu ini semakin hangat. Data menunjukkan bahwa semakin banyak pekerja yang menderita keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain, LBP*) dan sakit pada pergelangan tangan (*carpal tunnal syndrome, CTS*). Berbagai survei baik di Indonesia maupun luar negeri menunjukkan bahwa hampir 50-60% karyawan kantor melaporkan keluhan yang tidak biasa pada bagian tubuhnya sesudah bekerja komputer di kantor.

Trainer:

WAKTU PELAKSANAAN

04 Maret 2027

09:00 - 17:00 WIB

TEMPAT PELATIHAN

Location: Kuretakeso Hotel - Kemang / Best Western Premier - Cawang / The Aryaduta Hotel Semanggi

Harga

Group Price: Rp 3.550.000
Full Fare: Rp 3.950.000

**) Harga di atas tidak dikenakan PPN 11%, sudah termasuk makan siang, snack, sertifikat, dan modul.*

Jika dibiarkan, berbagai keluhan akan memburuk menjadi sakit atau gangguan. Setiap kasus LBP atau CTS akan berdampak finansial bagi perusahaan, mulai dari biaya medis, cuti, dan sangat mungkin menggangu kelancaran bisnis perusahaan. Karyawan yang menderita LBP dan CTS sangat mungkin mengalami pengurangan kemampuan bekerja seperti sedia kala.

Berbagai keluhan para pekerja kantor dapat dipastikan karena kondisi tempat kerja komputer saat ini tidak sesuai dengan prinsip-prinsip ergonomi, mulai dari penempatan monitor, ketinggian monitor, penempatan keyboard, mouse dan pengaturan jam kerja. Untuk itu pengetahuan dan kemampuan praktis *office ergonomics* diperlukan oleh setiap karyawan, terutama mereka yang bertanggung jawab dalam penataan tempat kerja perkantoran.

Sasaran Pelatihan

Secara spesifik, workshop ini diarahkan agar peserta:

- Mampu memahami dengan baik konsep *office ergonomics*
- Mampu memahami berbagai faktor resiko ergonomi di kantor
- Mampu memahami panduan ergonomi penataan tempat kerja di kantor
- Mampu melakukan evaluasi ergonomi dan penataan tempat kerja di perkantoran

Outline Materi

Workshop ini akan membekali Anda dengan konsep dan teknik *office ergonomics* berupa:

- Filosofi *office ergonomics*
- Faktor resiko ergonomic di kantor
- Panduan *office ergonomics* dalam penataan tempat kerja
- *Office ergonomics assessment*

Metode Pelatihan

Pelatihan ini akan sarat dengan pembahasan konsep, teknik-teknik dan disertai contoh penerapannya dalam praktek. Studi kasus yang disiapkan khusus oleh instruktur akan dimanfaatkan secara penuh untuk meningkatkan efektivitas workshop ini. Secara rinci, komposisi workshop ini adalah sebagai berikut :

- Konsep (teori) : 40%
- Latihan/Simulasi : 40%
- Studi Kasus : 20%

Peserta

- Staf dan manajer K3/HSE perusahaan
- Praktisi K3
- Staf SDM/HRD
- Staf Kesehatan Perusahaan
- Staf *General Affairs*

Instruktur Pelatihan

CONTACT US

Operational Office

ILP CENTER 2nd Floor R19, Jl. Raya Pasar Minggu 39A, Jakarta Selatan

Phone

+62 813-8834-2078

Email

regtraining@valueconsulttraining.com

Website

www.valueconsulttraining.com