

ERGOCOACH KANTOOR & BEELDSCHERMWERKEN

✓ Incompany ✓ Open inschrijving ✓ 1,5 dagen ✓ Maximaal 12 cursisten



Administratief medewerkers lopen risico op het krijgen van fysieke klachten, meestal aangeduid met KANS (Klachten aan Arm, Nek en Schouder). Vaak ligt de oorzaak in het veelvuldig werken aan het beeldscherm maar ook andere werkzaamheden kunnen van invloed zijn op het ontwikkelen van klachten. De ErgoCoach Kantoor & Beeldschermwerk levert een bijdrage aan het vroegtijdig signaleren van klachten en het voorkomen van verzuim bij deze medewerkers. Een heel praktische training met kennis over kantoorergonomie, signaleringsmethodes maar ook middelen om de werkplek zo optimaal

DOEL VAN DE BASISOPLEIDING

In deze training leer je hoe je fysiek belastende beeldscherm situaties herkent, analyseert en kunt oplossen samen met collega's. Je gaat dieper in op manieren om dit op een coachende, stimulerende en positieve te doen zodat je stand voorkomt.

VERWACHTE RESULTATEN

Na afloop kan je:

- de beeldschermwerkplek optimaal inrichten;
- medewerkers met beginnende klachten bij beeldschermwerk direct helpen;
- de risico's met behulp van een vragenlijst te inventariseren;
- fysieke (over)belastingknelpunten in het werk signaleren, herkennen en analyseren en hiervoor samen met collega's werkbare oplossingen bedenken;
- oplossingen toetsen op haalbaarheid & kwaliteit;
- de juiste implementatiemethode bepalen;
- gevonden oplossingen en afspraken gestructureerd vastleggen in een Plan van Aanpak en de voortgang hiervan bewaken;
- draagvlak voor Gezond Werken creëren en mensen enthousiast maken;
- collega's coachen in de dagelijkse praktijk en waar nodig op een positieve manier corrigeren;
- eerlijk naar jezelf en de ander kijken.

INHOUD

1e training: Het eerste deel van het programma bevat theorie én praktijk. De theorie omvat o.a. basiskennis anatomie in relatie tot het werk, kantoorergonomie, regelgeving en richtlijnen, eigen verantwoordelijkheid, de 5 W's (werktaken, werktijden, werkwijze, werkdruk, werkplek), het Belasting & Belastbaarheidmodel en het krijgen en voorkomen van klachten. Na bespreking van het profiel van de ErgoCoach komt het leren signaleren en analyseren van knelpunten aan bod. Naast deze vaardigheden krijgt de cursist inzicht in oplossingsrichtingen en leert deze toe passen.

In de praktijk stellen de cursisten in speciaal nagebootste situaties, zelf de werkplek in. Door deze methodiek leren ze 'zien' hoe anderen zitten maar krijgen ze ook een spiegel voorgehouden. Deze werkwijze vergroot de vaardigheid én de bewustwording. Tot slot leren de deelnemers gebruik te maken van de vragenlijst Beeldschermwerk & RSI en andere tools. Een huiswerkopdracht t.b.v. de tweede training vormt de afsluiting.

DE TRAINERS

Alle trainingen, workshops en opleidingen worden verzorgd door senior trainers met ruime ervaring in profit en/of non-profit branches. Zij werken vanuit een totaalvisie op Gezond Werken.

De aanpak en werkwijze vanuit het gedragsmodel zijn onderscheidend en toonaangevend.

In het tweede deel staat coaching centraal. Wat is coaching en welke stappen zijn daarin te onderscheiden? De groep gaat aan de slag met de verschillende coachingsrollen en leert deze toe te passen. Inspiratie is daarbij een belangrijk onderdeel. Veranderingen leveren vaak weerstand op, soms zelfs conflicten. De deelnemers leren hoe ze hiermee kunnen omgaan en dit kunnen ombuigen. Daarom is er veel aandacht voor communicatieve en coachingsvaardigheden. Centraal staan vragen als: Hoe spreek je collega's aan op eigen verantwoordelijkheid, hoe spreek je elkaar positief aan op gedrag en hoe creëer je draagvlak voor verandering? De deelnemers leren elkaar feedback te geven. In verschillende werkvormen (zoals rollenspelen) worden de vaardigheden geoefend. Het succesvol opstellen en invoeren van verbeterplannen volgt daarna. Daarbij maken ze gebruik van praktische tools die de gewenste gedrag- en cultuurverandering ondersteunen. In deze module staat het denken in wensen en mogelijkheden centraal.

2e training (dagdeel): In het dit dagdeel komt het geleerde uit de voorgaande dagdelen samen met de praktijkervaringen. Aan de hand van de tussentijds gemaakte opdrachten worden theorie en praktijk met elkaar verbonden. De precieze inhoud is afhankelijk van de ervaringen van de cursisten. De trainer gaat dieper in op de ervaringen uit de praktijk van de cursisten.

Daarnaast is aandacht voor de borging. Bij het ontbreken daarvan vloeien immers kennis en ervaring weg. Op welke wijze geef je borging vorm? We gaan dieper in op belangrijke (rand)voorwaarden die daarbij een rol spelen en passen deze toe op (de door de deelnemer ingebrachte) casuïstiek. De ervaringen en resultaten uit de periode tussen dagdeel 2 en 3 komen aan de orde. Wat werkt wel en wat niet in jouw organisatie? Welke knelpunten zie je en voor welke oplossingsstrategieën kies je of heb je gekozen?

MAATWERK

Alle deelnemers vullen vooraf een digitaal intakeformulier in. Bij in-company trajecten is het een optie om de opleiding vooraf te laten gaan door een oriëntatie op de werkplek(ken). Tijdens dit bezoek verzamelt de trainer relevante informatie en maakt hij/zij AV-opnames. Dit materiaal wordt gebruikt om de training op maat te maken.

DUUR VAN DE TRAINING

De training bestaat uit 3 dagdelen. Training 3 vindt plm. 4 weken na de tweede plaats.

MATERIAAL

Er wordt gebruik gemaakt van, voor de sectoren relevant bronmateriaal. Alle deelnemers ontvangen de Ergocoach map Beeldschermwerken.

CERTIFICAAT

Je ontvangt na het volledig doorlopen van de opleiding een deelnamecertificaat.

KOSTEN

Open Inschrijving: Actuele prijzen vindt u op www.corpussanum.com. Je kan ze ook telefonisch opvragen op (024) 348 24 95.

* MAATWERK

Bij een in-company training wordt materiaal en casuïstiek vooraf en in samenspraak met de opdrachtgever bepaald, aansluitend bij de beschikbare middelen en specifieke casuïstiek. Oefenen met nieuwe materialen is ook mogelijk. Corpus Sanum werkt daarvoor samen met een gespecialiseerde hulpmiddelenleverancier.

Bij de open inschrijving beschikken we over de meest gangbare, specifieke hulpmiddelen om te oefenen. Op het intakeformulier kan de cursist specifieke casuïstiek inbrengen.

OVER ONS

Ons doel is het verbeteren van de inzetbaarheid, arbeidsproductiviteit en werkplezier van medewerkers, door middel van praktische oplossingen voor knelpunten bij fysieke belasting, ergonomie en agressie op de werkvloer.

We zijn pragmatisch, gedreven en werken voor opdrachtgevers in heel Nederland.

Op www.corpussanum.com leest u meer over hoe we u kunnen helpen.

Bel voor meer informatie of een offerte (024) 348 24 95

Eerste Oude Heselaan 340 - 6541 PH - NIJMEGEN
Kantoor@corpussanum.com

Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN