

GEZOND BEELDSCHERMWERKEN

EEN KORTE EN PRAKTISCHE WORKSHOP

Werkgever voldoet hiermee aan wettelijke eisen



✓ Incompany ✓ 3 uur ✓ Sluit aan op de eisen uit de RI&E

Werk je dagelijks met beeldschermen? Dan heb je vast wel eens koude vingers, een stramme pols of pijnlijke nek, schouders of rug. Dat is niet heel erg maar onderschat die signalen niet! Om te voorkomen dat deze klachten hardnekkig worden en steeds vaker terugkeren kan je zelf eenvoudige maatregelen nemen. In deze korte en vooral praktische, inspirerende workshop leer je wat je kan doen en vooral hoe, om gezond te kunnen blijven werken.

DOEL VAN DE WORKSHOP

Je leert fysieke klachten door beeldschermwerken op tijd herkennen en wat je kunt doen om ze te verminderen én te voorkomen.

DOELGROEP

Medewerkers die dagelijks meer dan 2 uur met een beeldscherm werken.

WERKWIJZE EN INHOUD

Je vult vooraf een intake in waaruit blijkt wat jouw risico's zijn. In de training krijg je tips om ze te verminderen en te voorkomen. (Bij een in company training kan de trainer vooraf de werkplek bezoeken en analyseren). In de workshop komen o.a. aan de orde:

- Bespreking resultaten vragenlijst;
- Feiten, cijfers, geschiedenis en risico's beeldschermwerk en rsi;
- De 5 W's (Werkorganisatie, werk- en rusttijden, werkdruk, werkplek, werkwijze, werkgedrag);
- Belasting- & belastbaarheid model en het ontwikkelen van klachten;
- Effecten van potentieel schadelijke houdingen en bewegingen;
- Voorkomen van klachten;
- Leren signaleren van knelpunten en het bedenken van oplossingen hiervoor;
- De oplossingsrichtingen; organisatie, ergonomie, gedrag;
- Bespreking resultaten en (mogelijke) oplossingen;
- Oefeningen;
- Evaluatie met daarin persoonlijke, afdelings- en organisatieaandachtspunten;
- Praktijk.

VERWACHTE RESULTATEN

Na afloop **ken** je o.a. de risico's van het werken met beeldschermen en **kan** je

- je eigen werksituatie globaal analyseren op risico's;
- je eigen werksituaties beïnvloeden met de 5 W's;
- zelf preventieve maatregelen toepassen;
- diverse oefeningen toepassen ter ontspanning en preventie.

Na afloop zijn de computerwerkplekken van de deelnemers binnen de bestaande mogelijkheden optimaal ingesteld, volgens de huidige geldende ergonomische richtlijnen.



Belangrijk voor de gezondheid en productiviteit van de medewerker maar de werkgever voldoet hiermee ook aan zijn zorgplicht!



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

WERKWIJZE

We hanteren een unieke werkwijze waarin ervaringsgericht (experimenteel) en oplossingsgericht leren centraal staat. Kernwoorden zijn: doen, anders en eenvoudig. Deelnemers krijgen opdrachten en worden gevraagd casuïstiek in te brengen.

ONZE 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 & Veilig Werken.

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

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

Corpus Sanum

GEZOND & VEILIG WERKEN

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