

TRAINING GEZOND WERKEN

✓ Incompany ✓ 3 tot 8 uur ✓ praktijkgericht oefenen

Er zijn veel fysiek zware beroepen. Denk aan werken in de bouw, industrie, logistiek, productie, zorg en kinderopvang. Handelingen zoals tillen en verplaatsen, duwen, trekken, reiken, lange afstanden lopen, werken in ongemakkelijk houdingen enzovoort zijn vaak lichamelijk zwaar. Ook de inzet en het gebruik van hulpmiddelen zijn niet altijd even optimaal.

DOELGROEP

Medewerkers in fysiek zware beroepen zoals bijvoorbeeld:

- zorg
- industrie (van metaal tot voeding)
- facilitair
- productie
- goederen op- en overslag
- kinderopvang
- (detail) handel
- bouw
- logistiek
- enzovoort



DOEL VAN DE TRAINING

De cursist leert hoe je gezond kan (blijven) werken, fysiek klachten voorkomt en prettig blijft werken.

VERWACHTE RESULTATEN

Na afloop weet je

- wat fysiek belastende werkhoudingen zijn;
- hoe je zelf invloed kan uitoefenen op gezond werkgedrag;
- dat je zelf verantwoordelijk bent voor gezond werkgedrag en hoe je die verantwoordelijkheid kan nemen.

en kan je

- ergonomische knelpunten herkennen en analyseren;
- hiervoor samen met collega's oplossingen voor bedenken en uitvoeren;
- op een gezond manier fysieke belasting tot een minimum beperken.



INHOUD

Soms lijkt het alsof zware werksituaties niet anders kunnen. Maar intussen zijn er misschien toch wel (een flink aantal) medewerkers met fysieke klachten. En die hebben behoefte aan manieren om het werk toch fysiek te kunnen blijven doen.

In de training Gezond werken leren medewerkers hoe ze hun risico's kunnen herkennen. En hoe ze zelf oplossingen kunnen bedenken zodat het werk minder zwaar wordt. Zodat ze gezond hun pensioen halen.

Vaak weten ze wel wat er aan schort en hebben ze zelf ideeën over mogelijke oplossingen. De kunst is om die uit te proberen in de praktijk en dit als team samen te doen. Eigen inbreng en verantwoordelijkheid nemen zijn belangrijke factoren voor succes.

In deze praktische training wordt een deel besteed aan theorie: o.a. basiskennis van het lichaam in relatie tot het werk, effecten van tillen/dragen/duwen/ trekken en leren signaleren van knelpunten.



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 praktijkdeel bespreken de cursisten (ervaren) knelpunten en goede en minder goede situaties. Dit wordt zoveel mogelijk gekoppeld aan de dagelijkse praktijk. Denk aan het oefenen met goede werkhoudingen, tillen, duwen, trekken, verplaatsen van mensen en/of materialen, rijden met (groot) materiaal, samen tillen en verplaatsen, observeren en inschatten van lasten, het voorkomen van statische belasting enzovoort.

Tijdens het oefenen leren ze zware handelingen (taken) herkennen en manieren waarop ze samen met collega's oplossingen hiervoor kunnen bedenken. Zo krijgen de medewerkers inzicht in de risico's die ze (willen) lopen en leren ze hoe ze verantwoordelijkheid kunnen nemen voor zichzelf maar ook voor elkaar.

BELANGRIJK

Om het rendement en de motivatie te bevorderen is ondersteuning en betrokkenheid van de leidinggevende(n) van groot belang evenals de eigen inbreng en verantwoordelijkheid van de medewerker.

Bij het aanleren van vaardigheden ligt het accent niet op technieken, maar op de basisprincipes voor fysieke belasting. Wanneer die goed begrepen worden kunnen medewerkers deze zelfstandig toepassen in elke fysiek belastende situatie.



MAATWERK

Elke deelnemer vult vooraf een intakeformulier in. Daarnaast bezoekt de trainer de organisatie en inventariseert hij de werkzaamheden. Bijvoorbeeld door mee te kijken in het proces en gesprekken te houden met medewerkers en leidinggevenden. Er wordt beeldmateriaal gemaakt dat gebruikt wordt in de trainingen. Met de verzamelde informatie maakt de trainer het programma op maat.

TIJDSDUUR EN OMVANG VAN DE TRAINING

Op basis van onze ervaringen bestaat een training meestal uit twee bijeenkomsten van 2 á 3 uur, niet aaneengesloten.

De vorm van het programma is afhankelijk van verschillende factoren. Denk aan het soort werkzaamheden, de organisatie van het werk maar ook aan de doelgroep. In samenspraak met de opdrachtgever zoeken we de meest geschikte vorm.

MATERIAAL

Er wordt gebruik gemaakt van, voor de sectoren relevant bronmateriaal. Alle deelnemers ontvangen een handout.



* MAATWERK

Bij een **incompany-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