

Preventieve workshop

In deze workshop wordt wat er maar fysiek mis kan gaan tijdens het werken belicht. Dat klinkt heel negatief maar het is belangrijk voor uw werknemers te weten wat de knelpunten zijn binnen hun werkzaamheden die mogelijk tot fysieke klachten leiden. Vervolgens worden er oplossingen aangedragen om zo gezond mogelijk te werken. Iedereen wordt uitgenodigd actief deel te nemen, want door het te ervaren blijft het pas 'hangen'. Om de workshop geheel op uw bedrijf af te stemmen kom ik graag langs om te zien hoe men werkt en wat de meest voorkomende handelingen zijn.

Hieronder een voorbeeld voor beeldschermwerkers, maar het is uiteraard aanpasbaar voor andere beroepsgroepen.

workshop voor pijnvrij beeldschermwerk

Voor beeldschermwerkers om veilig te kunnen werken

Inhoud van de workshop

- Hoe werkt het steun- en bewegingsapparaat binnen het lichaam?
- Wat kan er mis gaan in dit systeem waardoor er klachten ontstaan?
- Hoe kan men het risico op klachten verkleinen?
- Wat te doen als de werknemer klachten krijgt?
- Instellen en gebruiken van de werkplek
- Herkennen van bewegingsdwang

De workshop is uit te breiden met diverse opties, zoals het controleren van de werkplekinstellingen en het gebruik daarvan.

Wat kan de workshop opleveren voor u als werkgever?

- Een werknemer die bewuster is van de manier waarop hij pijn kan voorkomen.
- Bewustzijn van eigenverantwoordelijkheid wat betreft gezond bewegen.
- Een werknemer die ziet dat zijn gezondheid belangrijk is voor zijn werkgever
- Kostenbesparing door het voorkomen van ziekteverzuim als gevolg van werk gerelateerde fysieke klachten.

Wat kan de workshop opleveren voor de werknemer?

- Bewustzijn waar de risico's liggen in het ontstaan van fysieke klachten
- Kennis om fysieke klachten te voorkomen
- Bewustzijn van eigenverantwoordelijkheid wat betreft gezond bewegen

- Een optimaal ingerichte werkplek
- Prettiger werken door verbeterde omstandigheden

Naar aanleiding van de workshop zal er een evaluatie volgen.

Kortom: deze workshop geeft de werknemers tools in handen om zelf te zorgen voor een zo gezond mogelijke manier van werken waardoor het ontstaan van fysieke klachten beperkt kan worden.

Wilt u meer informatie, neem dan vrijblijvend [contact](#) met me op

Voor informatie over mijn tarieven zie: [Wat kost het?](#)