



1. Aanpak

In kader van kantoorergonomie kunnen we 3 modules voorstellen. De beste resultaten worden bereikt bij een combinatie van de verschillende modules, maar er mag ook gekozen worden voor 1 of 2 modules apart.

De lesgever is een gediplomeerd ergonoom die bovendien een vooropleiding van paramedicus (ergotherapeut) heeft voltooid. Hierdoor kunnen we de belasting binnen de anatomische/fysiologische structuren van het lichaam beter detecteren en ook de beste evidenties ter voorkoming presenteren.

MODULE 1 : MINDSET@yourdesk

01

Inhoud

1. Theoretische kadering van de risico's van zittend werken
2. Invloed van je werkorganisatie op nek- en rugklachten
3. Correct werken met PC – Laptop – tablet - ...
4. Do's en Don'ts van zittend werk

Timing

- 1 uur

Deelnemers

- In groep maximum 12 deelnemers

Inhoud

1. Praktische module met zeer eenvoudige stretch-bewegingsoefeningen
2. Aanleren van een 10-tal stretch-oefeningen voor verschillende lichaamszones
3. Verschillende lichaamszones (nek-schouder-elleboog-pols-onderrug-heupen-...)

Timing

- 30 minuten

Deelnemers

- In groep maximum 12 deelnemers (kan aansluitend op module 1)

Inhoud

1. Analyse van de eigen werkplek
2. Ergonomisch bekijkt samen met medewerker de werkplek en realiseert onmiddellijk aanpassingen ter verbetering

Timing

- 20 minuten

Deelnemers

- Individueel aan de werkplek van de medewerker