



## Opleiding tot Ergocoach Kantoor

In de 3-daagse opleiding tot Ergocoach Kantoor worden de kennis en vaardigheden aangereikt om medewerkers op de werkplek te kunnen coachen naar een ergonomisch verantwoorde manier van werken. In deze opleiding is er veel aandacht voor de eigen werkhouding en manier van bewegen tijdens de verschillende werkzaamheden. De praktijkrichtlijnen voor statische belasting en beeldschermwerk lopen als een rode draad door de opleiding heen. De ergocoach leert een analyse maken van de beeldschermwerkplekken op de afdeling en de vaardigheden om vervolgens het team te coachen naar het gezamenlijk oplossen van problemen.

### **Visie**

De ergocoach kan aan zijn taak voldoen als hij zelf over voldoende kennis en vaardigheden beschikt. Door de voorbeeldfunctie is het van belang dat er aandacht is voor het verbeteren van de eigen houding en manier van bewegen, om het vervolgens bij anderen goed te kunnen coachen. Vervolgens vergt het coachen van het team de nodige coachingsvaardigheden. Om goed zicht te krijgen op de beginsituatie en duidelijk te kunnen maken aan de organisatie hoe het met de fysieke belasting gesteld is, is het maken van een analyse van de problemen belangrijk. Naast landelijke meetinstrumenten, worden ook de medewerkers op de werkplek gevraagd een analyse in te vullen waardoor er een goed beeld ontstaat wat er allemaal speelt.

### **Doelstelling**

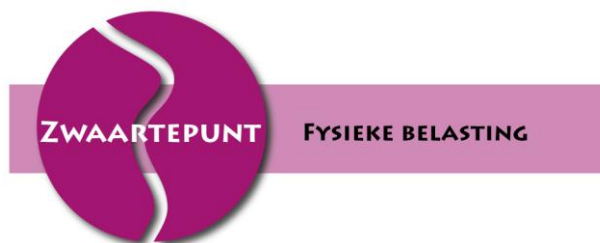
De ergocoach kan medewerkers coachen en adviezen om de fysieke belasting te verminderen omzetten naar afspraken op de werkplek. De ergocoach is in staat te analyseren en actief mee te denken in het kader van de aanpak fysieke belasting.

### **Doelgroep**

Deze opleiding is bedoeld voor medewerkers (vanaf opleidingsniveau 4) die te maken hebben met kantoorwerkzaamheden en direct hieraan gerelateerde taken zoals baliewerkzaamheden en een coachende functie hebben binnen het beleid van fysieke belasting.

### **Inhoud**

Het inrichten van de beeldschermwerkplek is een belangrijk onderdeel van de opleiding. Naast het coachen van medewerkers en het omzetten van adviezen naar afspraken op de werkplek, ondersteunt de ergocoach op allerlei vlakken het



beleid fysieke belasting binnen de organisatie. De ergocoach is in staat te analyseren en actief mee te denken in het kader van aanpak fysieke belasting.

De opleiding duurt 3 dagen en bestaat uit de volgende 4 modules:

	<b>Module</b>	<b>Aantal Dagdelen</b>
1	Ergonomie	2
2	Analyse	1
3	Coachen	2
4	Casuïstiek	1

De maximale grootte van de groep is 8 deelnemers. Gedurende de 3 dagen worden zij begeleid door 1 vaste docent. De docenten zijn breed geschoold en bekend met de problemen die de ergocoach kan tegen komen.

De deelnemers krijgen verschillende werkopdrachten die ze moeten voorbereiden. Alle deelnemers doen ervaring op in het les geven/coachen. Zij krijgen feedback over hun wijze van presenteren/coachen van de mededeelnemers en de docent(en) van Zwaartepunt.

### **1. Module Ergonomie**

De module Ergonomie is toegespitst op de werkzaamheden die plaats vinden op het kantoor en aan de balie en is zowel theoretisch als praktisch van aard. De praktijkrichtlijnen lopen als een rode draad door deze module heen, nadruk wordt gelegd op statische belasting en beeldschermwerk.

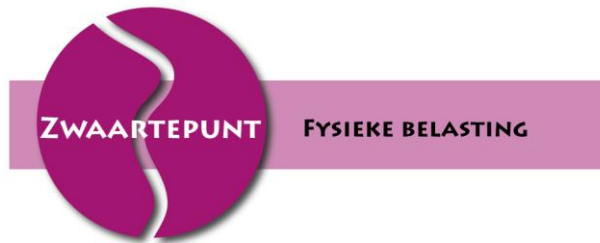
De deelnemers doen ervaring op in het coachen door het uitwerken van praktijkopdrachten en deze vervolgens te presenteren aan hun medecursisten. Op een praktische wijze wordt duidelijk gemaakt wat de beste zithouding is, hoe met statische en repeterende belasting om te gaan en hoe men een beeldschermwerkplek ergonomisch verantwoord kan inrichten. De deelnemers krijgen een naslagwerk uitgereikt waarin onder andere de praktijkrichtlijnen staan uitgewerkt met daarbij passende tips.

### **2. Module Analyse**

De deelnemer maakt een nulmeting van de werkplek. Hij kan de specifieke problemen die zich voordoen op gebied van fysieke belasting analyseren en gerichte adviezen geven gericht op de werkplek. Tevens kan hij het management inzicht geven waar de knelpunten liggen.

Hierbij wordt gebruikt gemaakt van Checklist beeldschermwerk en/of opsporen RSI en indien van toepassing het analysemodel van Zwaartepunt. De deelnemer presenteert de resultaten en de conclusies aan mededeelnemers.

Het vertalen naar gerichte acties en de planning hiervan wordt ook besproken aan de hand van de problemen die naar voren zijn gekomen uit de analyse. Processen wordt vastgelegd in het actieblok.



### **3. Module Coachen**

Er komen communicatieve aspecten op een praktische wijze aan de orde die voor de Ergocoach van belang kunnen zijn in de communicatie naar het management en het coachen van de medewerkers. Er vinden praktische oefenvormen plaats die o.a. gericht kunnen zijn op feedback geven, de juiste vragen stellen, actief luisteren, omgaan met weerstanden, hoe motiveer ik mijn team en hoe spreek ik iemand aan op een verkeerde houding.

### **4. Module Casuïstiek**

De kennis en vaardigheden van de vorige 5 modules wordt in praktijk gebracht in de vorm van een casus van de eigen werkplek. Eén van de problemen uit de analyse van de kantoorwerkplek wordt verder uitgediept. Vervolgens wordt de uitgewerkte casus voorgelegd aan de mededeelnemers. Het is de bedoeling dat er samen naar een oplossing wordt gewerkt. De ergocoach heeft zelf ook naar oplossingen gekeken maar gaat coachend te werk in het zoeken van een oplossing.

Zwaartepunt adviseert om alle medewerkers die door de ergocoach Kantoor gecoacht gaan worden de (3 uur durende) workshop "**Herinrichten van de beeldschermwerkplek**" te laten volgen. Vanuit dezelfde basiskennis kunnen de ergocoaches adequater hun werk doen en voelen medewerkers zich medeverantwoordelijk.

### ***Tijdsduur en studiebelasting***

Tijdsduur: 3 dagen.

Studiebelasting: ongeveer 12 uren. De deelnemer krijgt per module een reader en de digitale meetinstrumenten, die nodig zijn voor de analyse van de werkplek.

### ***Kwalificatie***

Indien de deelnemers opdrachten naar behoren hebben uitgevoerd en de modules gevolgd hebben, ontvangen de deelnemers na afloop het certificaat Ergocoach Kantoor. In overleg met de opdrachtgever wordt bekeken hoe men alsnog het certificaat kan behalen als niet aan de voorwaarden voldaan wordt.

### ***Informatie***

Voor meer informatie en offerte aanvragen: *Ga naar button "contact"*.