

## **Cursus** **Preventie fysieke belasting op maat** **Ondersteunende diensten**

In de cursus wordt een praktische aanpak van gesignaleerde problemen aangeboden en gezamenlijk met de deelnemers naar de meest optimale oplossing toegewerkt. De praktijkrichtlijnen voor ondersteunende diensten en de manier van dynamisch bewegen, behandeld in de basiscursus, zijn hierbij de rode draad.

### **Visie**

Door medewerkers actief mee te laten denken over de fysieke belasting die zij in hun werk tegenkomen, zullen zij gemotiveerder zijn om (creatieve) oplossingen te bedenken die bijdragen tot verbetering van de eigen houding en beweging en manier van werken. De cursus is erop gericht om de fysieke belasting van de ondersteunende diensten te verminderen.

De ergocoach kan samen met de medewerkers adviezen omzetten in afspraken en hen na de *Cursus op maat* coachen op de aandachtspunten die er zijn.

### **Doelstelling**

In samenspraak met de ergocoach *Ondersteunende diensten* wordt een keuze gemaakt uit de handelingen die medewerkers graag geschoold zien. Zij worden actief betrokken bij het samenstellen van deze *cursus op maat* die aansluit op de dagelijkse werkzaamheden van de afdeling.

Dat wat men inbrengt aan situaties en handelingen wordt zoveel als mogelijk ook praktisch geoefend.

Wat men in de *Basiscursus Preventie Fysieke belasting* geleerd heeft wordt opgefrist.

Collega's kunnen elkaar onderling aanspreken op hun houding en beweging door de opgedane kennis.

### **Doelgroep**

Deze cursus is met name bedoeld voor medewerkers van ondersteunende diensten die de *basiscursus preventie Fysieke belasting ondersteunende diensten* gevolgd hebben. De deelnemers zijn werkzaam op eenzelfde (soort) afdeling. Deelnemers worden na training gecoacht en ondersteund door de ergocoach en teamleider.

De maximale grootte van de groep is 10 deelnemers. Zij worden begeleid door 1 docent. Bij voorkeur wordt cursus samen met de ergocoach verzorgd.

## ***Inhoud***

### **Vooraf**

Voorafgaande aan de training vullen de medewerkers de *vragenlijst Fysieke belasting* in, hiervan wordt door de ergocoach (of de docent Zwaartepunt) een samenvatting gemaakt waardoor de belangrijkste knelpunten helder worden. De bevindingen van de analyse wordt uitgewerkt door de ergocoach (of de docent Zwaartepunt) in het *plan van aanpak*.

### **Praktisch: handelingen van de werkplek**

De aangegeven knelpunten worden in de cursus verwerkt en praktisch geoefend waarbij goed gelet wordt op houding en (dynamisch)bewegen. De deelnemers geven elkaar feedback op elkaars werkwijze.

De (nieuwe of aangepaste) adviezen en afspraken worden na afloop in het *Plan van aanpak* verder uitgewerkt door de ergocoach (of de docent Zwaartepunt).

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

Tijdsduur: 3 uur (indien de docent de analyse maakt, wordt dit apart in rekening gebracht, ook eventuele begeleiding van ergocoach door Zwaartepunt)  
Studiebelasting: 15-20 min Invullen *Vragenlijst Fysieke belasting*

### ***Kwalificatie***

Deelnemers vullen net als tijdens de basiscursus de *zelfevaluatie Houding en beweging* in met 10 punten betreffende hun houding en beweging, ze worden zich hierdoor weer meer bewust van hun groei en aandachtspunten.

### ***Informatie***

Heeft u interesse in deze training neem dan contact met ons op via [administratie@zwaartepunt.nl](mailto:administratie@zwaartepunt.nl) voor een offerte. Ook andere op maat trainingen zijn mogelijk.

Voor meer informatie bezoek onze website [www.zwaartepunt.nl](http://www.zwaartepunt.nl)

30-6-2021