



Opleiding Ergocoach Huishoudelijke Zorg (HZ) Informatie

In deze 4-daagse opleiding worden de kennis en vaardigheden aangereikt om fysieke belasting in kaart te brengen, medewerkers op de werkplek te kunnen coachen naar een ergonomisch verantwoorde manier van werken. De opleiding is erop gericht om de fysieke belasting van medewerkers huishoudelijke zorg te verminderen.

Doelstelling

Naast het coachen van medewerkers (op houding, beweging, gebruik hulpmiddelen) 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 met betrekking tot de aanpak fysieke belasting.

Voor wie?

De opleiding is gericht op medewerkers (vanaf opleidingsniveau MBO of gelijkwaardige competenties) die een coachende functie (gaan) vervullen binnen het beleid van fysieke belasting en wordt verzorgd door opleidingsbureau Zwaartepunt. Het gaat hierbij om medewerkers huishoudelijke zorg die meestal een coördinerende functie hebben.

Door wie?

Zwaartepunt verzorgt praktijkgerichte scholingen en trainingen voor zorgverleners en medewerkers binnen de zorg- en welzijnssector. Hierbij staat bewustwording van houding en beweging gekoppeld aan diverse handelingen centraal.

Zwaartepunt is gespecialiseerd in:

- Ergocoach opleidingen zorg, kantoor, huishoudelijke zorg en ondersteunende diensten
- Basis en Op maat trainingen voor medewerkers zorg, kantoor, huishoudelijke zorg en ondersteunende diensten
- Praktisch toegepaste coaching op houding, beweging en interactie

Inhoud

De opleiding is voornamelijk gericht op de niet-cliëntgerichte aspecten van fysieke belasting, duurt **4 dagen** en bestaat uit de volgende 4 modules:

	Module
1	Ergonomie /houding en beweging
2	Analyse Fysieke Belasting
3	Casus gericht werken
4	Basiscommunicatie en coaching



De deelnemers krijgen per module verschillende werkopdrachten die ze moeten voorbereiden en soms uitvoeren. Alle deelnemers doen ervaring op in het coachen. Zij krijgen feedback over hun houding/beweging en wijze van coachen van de mededeelnemers en de docent(en) van Zwaartepunt.

De maximale grootte van de groep is 8 deelnemers. Gedurende de opleiding worden zij begeleid door 1 vaste docent (in sommige gevallen een extra ondersteunende docent). De docenten hebben allen ruime ervaring in de zorg als oefentherapeut, ergotherapeut, verpleegkundige/verzorgende of fysiotherapeut. Ze zijn bekend met de meeste problemen die de ergocoach kan tegen komen. Ze zijn breed geschoold waardoor ze in staat zijn het gehele traject te begeleiden.

Module 1 “Ergonomie / houding en beweging”

De module Ergonomie / Houding en beweging is toegespitst op de werkzaamheden van huishoudelijke zorg en is zowel theoretisch als praktisch van aard. De kennis sluit aan bij de praktijkrichtlijnen fysieke belasting uit de Arbocatalogus. De praktijkrichtlijnen lopen als een rode draad door deze module heen. Op een praktische wijze wordt duidelijk gemaakt wat de beste til-, werk-, duw-, en trekhoudingen /bewegingen zijn.

De basisvoorwaarden van het bewegen komen aan de orde. De aandachtspunten wat betreft houding en beweging van de deelnemer, wordt inzichtelijk gemaakt met behulp van *Zelfevaluatie lijst Houding en beweging huishoudelijke zorg*.

Module 2 “Analyse fysieke belasting”

De deelnemer maakt een nulmeting van zijn werkplek. Hij/zij kan de specifieke problemen die zich voordoen op gebied van fysieke belasting analyseren met behulp van de meetinstrumenten *Huishoudelijke zorgmeter* en *Vragenlijst fysieke belasting huishoudelijke zorg* en adviezen geven gericht op de werkplek. Zij kunnen naar aanleiding van de gemaakte nulmeting het management en collega's inzicht geven waar de knelpunten liggen. Om de kwaliteit te waarborgen kan de ergocoach de nulmeting zelfstandig herhalen. De *check materialen* kan gebruikt worden om bij de intake van een client in kaart te brengen of juiste hulpmiddelen aanwezig zijn. De deelnemer krijgt feedback op gemaakte opdrachten.

Module 3 “Casusgericht werken”

Eén van de problemen uit een meetinstrument wordt verder uitgediept met behulp van de *Probleemanalyse*. 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 naar een oplossing. Bewustwording staat hierbij centraal. Knelpunten uit de 2 meetinstrumenten maar ook uit *Check Materialen* en door observatie, worden in het *Plan van aanpak* genoteerd. Vervolgens worden in het plan maatregelen/acties bedacht om de knelpunten zoveel als mogelijk op te lossen. Samen met de analyse kan dit als een verdieping van het onderdeel fysieke belasting van de voor organisaties verplichte RI&E (=Risico-Inventarisatie en Evaluatie) gezien worden.

Een praktische werkvorm die bijdraagt tot het oplossen van een knelpunt wordt met behulp van de kennis, vaardigheden en inzichten opgedaan in de deze opleiding, gepresenteerd aan de mededeelnemers. Aan de borging en implementatie aanpak fysieke belasting wordt ook aandacht besteed.

Module 4 “Basis Communicatie en coaching”

Deze module gaat over het coachen van de houding en beweging van je collega's. Ook het positief beïnvloeden van het gedrag van je collega's is een belangrijk onderdeel van deze module.

Deze gecombineerde Online en Praktijktraining bestaat uit 2 onderdelen:

- Het theoriedeel met lessen en stimulerende quizzen in de online leeromgeving van Zwaartepunt, *Leerpunt OnLine* (LOL).
- Het praktijkdeel waarbij men fysiek bij elkaar komt.

De theorie wordt op een praktische wijze uitgewisseld, toegepast, verdiept en getraind tijdens het praktijkdeel.

Het volgende komt aan bod in het theorie- en/of praktijkdeel:

- Kwaliteitscirkel basiscommunicatie en coaching
- Beleid organisatie, Rol en verantwoordelijkheden
- Motivatie, drijfveren, hulpbronnen en belemmeringen
- Veilige werkomgeving en veilige leeromgeving
- *Zelfevaluatie lijst Houding en beweging®* om te leren observeren, analyseren, instrueren en coachen
- Aanspreken collega's op houding en beweging, interactie cliënt en op gedrag
- Effectief communiceren d.m.v. het stellen van open, gerichte vragen en actief luisteren
- Presenteren en bespreken uitgewerkte probleemanalyse met collega's
- Coachingstechnieken/werkvormen op houding en beweging, waaronder het bespreken van een *probleemanalyse*
- Bekwaam en bereid zijn
- Strijd herkennen in taal, rationele of emotionele bezwaren
- Hoe handel je als ergocoach bij niet wenselijk gedrag

Data/lestijden/studiebelasting/groepsgrootte

Data en lestijden: deze worden nog gecommuniceerd naar de deelnemer

Studiebelasting:

- Theorie uren in LOL: 3 uren (gemiddeld)
- Opdrachten in LOL: 3 uren
- Studiebelasting: 16 uren
- Praktijkuren: 24 lesuren (4 dagen)

Groepsgrootte: maximaal 8 deelnemers voor de praktijkdagen

Voorwaarden

- **Inschrijven:** De deelnemer vult vooraf het *inschrijfformulier en Competenties voor aanvang van de opleiding tot ergocoach* in en stuurt deze retour naar administratie@zwaartepunt.nl
- **Computer:** De deelnemer moet de mogelijkheid hebben om op de computer of laptop te kunnen werken in de LOL. Dit is ook nodig om bestanden in LOL te kunnen openen en opdrachten (indien van toepassing) te uploaden. Daarnaast moet men opdrachten ook per mail kunnen versturen naar de docent en mail kunnen ontvangen. Binnen de eigen organisatie wordt verwacht dat er ondersteuning kan worden gegeven als de deelnemer niet voldoende computervaardig is.



- **Digitale documenten:** De deelnemer kan bij de module "**Basis Communicatie en coaching**" de digitale naslagwerken, opdrachten, leerdoelen en documenten downloaden in LOL. Het gebruik van de documenten wordt uitgelegd in LOL en/of tijdens de praktijkdagen, men hoeft deze niet uit te printen. **Het gebruik van deze documenten is uitsluitend toegestaan binnen de organisatie waarvoor men werkt!**
- **Afmelden:** Bij ziekte, vroegtijdig stoppen of andere redenen wordt verwacht dat de docent en contactpersoon van de eigen organisatie op de hoogte worden gesteld per mail. De deelnemer zorgt zelf actief voor het inhalen van gemiste lesstof/dag door contact met Zwaartepunt op te nemen en afspraken te maken, ook over de onkosten.

Kwalificatie

Aan elke module zijn een of meerdere opdrachten gekoppeld. Doel van de opdrachten is het vertalen van opgedane kennis en vaardigheden naar de praktijk. Ze dienen ook als voorbereiding op de uitvoerende taken van de ergocoach. Praktische werkvormen en wijze van presentatie/begeleiden worden besproken en geëvalueerd.

De docent/trainer houdt de resultaten van de opdrachten en de aanwezigheid nauwkeurig bij. Je beoordeelt jezelf aan de hand van de leerdoelen per module. Deze leerdoelen ontvang je op de eerste dag van de opleiding samen met de opdrachten. Per module beslist de docent of je voldoet aan de gestelde eisen zoals omschreven in de leerdoelen. De modules worden apart beoordeeld.

Wanneer de deelnemer de **opdrachten** heeft geüpload (indien van toepassing), naar behoren heeft uitgevoerd, **de training** met goed gevolg doorlopen heeft, **praktisch voldoende vaardig** is en **100% aanwezig** geweest is tijdens **de praktijkdeel**, ontvangt men na afloop het **certificaat behorende bij deze training**. Is dit niet het geval dan wordt in overleg bepaald op welke wijze de deelnemer alsnog het certificaat kan behalen.

Laatste informatie en huiswerk voor lesdag 1

Na bevestiging van doorgaan van de opleiding ontvang je van Zwaartepunt het *definitieve overzicht* met hierin toegevoegd de opdrachten per dag, locatie waar de training plaats gaat vinden en gegevens van de docent.

Van jouw docent ontvang je de *opdracht Beleid fysieke belasting*. Lees het beleid t.a.v. fysieke belasting van jouw organisatie. Je bent hierdoor beter op de hoogte van wat er gevraagd wordt in je komende rol als ergocoach.

Vragen

Mochten er nog vragen zijn, neem dan contact op met de contactpersoon van de organisatie. Betreffende inhoudelijke zaken kan men terecht bij de docent van Zwaartepunt. Vragen over de Onlineleeromgeving kunnen gesteld worden via administratie@zwaartepunt.nl

Lees verder...



Veel leerplezier en heel veel succes!

Team Zwaartepunt

Zwaartepunt

Postbus 135, 5520 AC Eersel

0497 550354 info@zwaartepunt.nl

Voor een volledig overzicht van hoe wij met uw persoonsgegevens omgaan, verwijzen we u graag naar onze [privacyverklaring](#)

18-08-2025