

# TRAININGEN Fysieke Belasting

Working Well is een trainings- en adviesbureau, en specialist in vermindering van fysieke belasting.

De trainingen van Working Well onderscheiden zich in een persoonlijke benadering van de deelnemers in combinatie met oplossingsgericht werken. Dit komt in de training tot uiting in een effectieve gedragsgeoriënteerde aanpak gericht op 'Gezond Werken'.

De trainers van Working Well zijn allen senior Register Bedrijfsfysiotherapeut (registratie via de SRBF= Stichting Registratie BedrijfsFysiotherapeuten).

Hieronder volgt een opsomming van de mogelijkheden, bestaande uit :

1. **Training Fysieke belasting 'Gezond Werken'**
2. **Praktisch Werkboekje**
3. **Opleiding tot Ergocoach**

De trainingen zijn altijd in-company en specifiek gericht op de situatie en mogelijkheden binnen het bedrijf.

Het Werkboekje en de Opleiding tot Ergocoach zijn gericht de doelstelling om 'Gezond Werken' ook op langere termijn onder de aandacht te houden bij de medewerkers.

## Meer informatie?

Working Well beantwoordt graag uw vragen.

We denken graag met U mee in het optimaliseren van 'Gezond werken' voor de medewerkers van uw bedrijf. Vervolgens kunnen we een op-maat offerte maken.

U kunt belten: 071-5145867, of mailen naar: [info@workingwell.nl](mailto:info@workingwell.nl)

## **1. Training 'Gezond Werken'**

Op maat training voor groepen van maximaal tien medewerkers in een groep voor de tijdsduur van drie uur.

De naam 'Gezond Werken' is bewust gekozen, gericht op een positieve benadering, en gericht op mogelijkheden. De naam 'tiltraining' wordt door ons, bij voorkeur, niet gebruikt aangezien deze training ook ingaat op andere vormen van fysieke belasting, zoals duwen & trekken en belastende werkhoudingen.

De doelstelling van deze training is bewustwording en stimuleren van Ergonomisch werken ter preventie van lichamelijke klachten. De training is vooral praktijkgericht. Verschillende belastende situaties en ergonomische tiltechnieken komen aan bod, geoefend in daadwerkelijke praktijksituaties. Dit in combinatie met de optimale inzet van de reeds in het bedrijf aanwezige hulpmiddelen.

### Opzet

De theoretische achtergronden worden met behulp van een PowerPoint-presentatie met foto's behandeld. Vooraf worden deze foto's op locatie gemaakt. De medewerkers kunnen zelf lastige situaties aangegeven, waarvoor tijdens de training een oplossing wordt gezocht. Deze participatieve leer methode wordt door medewerkers erg gewaardeerd. Tot slot wordt in deze training aandacht besteed aan (persoonlijke) belemmerende factoren die ergonomisch werken in de weg staan.

Indien gewenst worden certificaten op naam voor de deelnemers na afloop van de training uitgereikt.

Kosten training: Euro 872,-

Dit is inclusief afstemming/ voorbereiding/ op maat maken training en exclusief BTW en reiskosten/ reistijd à euro 0,48 per kilometer.

## 2. Praktisch toepasbaar werkboekje

Dit geplastificeerde werkboekje wordt samengesteld na afloop van de Training 'Gezond Werken'. Hierin staan specifiek de handelingen van de medewerkers, op een gezonde ergonomische wijze beschreven, voorzien van foto's (welke tijdens de voorbereiding en training zijn gemaakt).

Het werkboekje is de basis zijn voor de gezonde werkwijze van de medewerkers. Daarnaast kan het dienen als voorlichtingsmateriaal voor nieuwe medewerkers en tijdelijke medewerkers (invalkrachten).

### Kosten

Euro 436,- exclusief BTW

## 3. Opleiding tot Ergocoach (Train de Trainer)

De opleiding bestaat uit twee dagdelen van drie uur.

De deelnemers ontvangen bij aanvang van de opleiding de Ergocoach map, met daarin de hand-outs van de opleiding en aanvullende praktische informatie. Na afloop ontvangen de deelnemers het Ergocoach-Certificaat.

### Doelstelling Ergocoach:

De Ergocoach is in staat om collega's alert te houden om op een gezonde, ergonomische, wijze te werken en om samen met collega's knelpunten in fysieke belasting op te lossen gericht op de werkwijze (gedrag) en materiaalkeuze. Ergocoaches geven een praktische ondersteuning aan de preventiemedewerker/ Arbocoördinator.

### Inhoud Ergocoach opleiding:

- Beoordeling en advisering in ergonomie in theorie en praktijk. De praktijk vindt plaats op de locaties met de eigen medewerkers. Dit resulteert in een borging van de toepassing van de 'training Gezond werken' bij de medewerkers.
- Mogelijkheden om 'gezond werken' actueel te houden.
- Uitleg Arbowetgeving/ Arbocatologus (voor zover afgerond).
- Aspecten rond coachen van collega's met als doel gedragsverandering in ergonomisch werken.

### Kosten

De kosten van de opleiding zijn (afhankelijk van het aantal deelnemers) vanaf euro 218,- exclusief BTW, per deelnemer.

Algemene Voorwaarden van Working Well zijn van toepassing en worden standaard bij de offerte meegestuurd. Alle genoemde prijzen zijn geldend voor 2009.