



CURSUS ERGO COACH BEELDSCHERMWERK

GEZOND & VEILIG WERKEN OP KANTOOR EN THUIS

Als medewerkers intensief repeterende werkzaamheden uitvoeren, langdurig achter een beeldscherm zitten of te maken hebben met een andere fysieke belasting, is er een verhoogde kans op klachten aan arm, nek, schouders, rug en ogen.

Onderzoek laat zien dat in 2021 43 procent van de beeldschermwerkers te maken heeft gehad met deze arm-, nek- en schouderklachten. Dit is ook de oorzaak van 15 procent van het werkgerelateerd verzuim. (TNO)

Beeldschermwerk gaat vaak samen met langdurig zitten, wat het risico op gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, verhoogt en een negatief effect heeft op de concentratie en productiviteit.

Om klachten en arbeidsrisico's door intensief beeldschermwerk te voorkomen, moeten medewerkers goed fit zijn en hun lichaam verstandig gebruiken. Dit is te bereiken door de medewerkers praktisch te instrueren over factoren, die van invloed zijn op vitaliteit, inzetbaarheid en het ontstaan en voorkomen van blessures, gerelateerd aan beeldschermwerk. De cursus **ERGOCOACH BEELDSCHERMWERK** geeft medewerkers de benodigde kennis, inzichten en vaardigheden om collega's te adviseren.

RESULTAAT

Voor de deelnemer

De deelnemers kunnen observeren, adviseren en coachen over:

- fysieke en statische belasting bij beeldschermwerk.
- risico's en gevolgen hiervan.
- hoe op een gunstige manier de houding, werkgewoonten, werkorganisatie, ontspanning te beïnvloeden en werkomstandigheden te verbeteren.

Voor de werkgever

Duurzaam inzetbare medewerkers door:

- gezond werken als vast onderdeel van het dagelijkse werk.
- preventie van arbeidsrisico's, klachten en verzuim door overbelasting.
- vitaliteit, productiviteit en concentratie

INHOUD

De kern van de cursus is: kennis over gezond werken en trainen van de coachtechniek. Ergocoaches leren allereerst uiteenlopende vormen van werkgedrag op een praktische en efficiënte manier te analyseren. Vervolgens verwacht men een deskundig advies over het ergonomisch instellen van de werkplek, gezonde werkgewoonten en de inzet van hulpmiddelen. We besteden veel aandacht aan communicatieve vaardigheden, zodat de ergocoach kennis en inzicht kan overdragen op collega's en hen waar nodig weet te motiveren tot gedragsverandering.

Tijdens de cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

Theorie

- Basiskennis anatomie, fysiologie in relatie tot het ontstaan en voorkomen van klachten.
- Zelf bewust worden en ervaren van de invloed van ongunstige houdingen en stress op spieren en gewrichten.
- Zelf oefenen, ervaren en oordelen tijdens het oefenen van verschillende werkhoudingen tijdens beeldschermwerk.
- Inzicht krijgen in de gevolgen risicogedrag en werkstress.
- Stappen om de beeldschermwerkplek te beoordelen en ergonomisch in te stellen.
- Enkele oefeningen die bijdragen aan taakgerichte fitheid en het verbeteren van belastbaarheid.
- Veelvoorkomende klachten: hoe herken je beginnende signalen en wat is je rol?
- Evaluatie en afsluiting theoretisch deel en voorbereiding op de praktijk.

Praktijk

- De werkgewoonten van de medewerker en de ergonomische omstandigheden analyseren.
- Advies geven over het ergonomisch instellen van de werkplek, waaronder de juiste werkhoogte, positie van de muis, toetsenbord, armsteunen, beeldscherm en stoel.
- Instructies geven over gunstige werkgewoonten, zoals spieren efficiënt gebruiken, minder belasting van gewrichten en variatie in houdingen.
- Oefenen met coachen en adviseren, gericht op bewustwording, gedragsverandering, vaardigheden aanleren en nieuwe inzichten toepassen.
- Adviseren op afstand bij thuiswerken.

WERKWIJZE

De cursus Ergocoach bestaat uit een mix van theorie, demonstraties, rollenspelen, discussies, praktijksimulaties, oefeningen en praktijkopdrachten.

Er is veel aandacht voor het leren toepassen van praktische vaardigheden.

CERTIFICAAT

Na deelname aan de cursus en uitvoeren van de opdrachten ontvangen de deelnemers een certificaat.

NAZORG

De deelnemers hebben na de cursus onbeperkt gelegenheid om Ergomotion om advies te vragen bij vraagstukken over het instellen van de beeldschermwerkplek, ergonomie en coaching.

VERDIEPING

Ergomotion kan de ergocoaches jaarlijks bijscholen in nieuwe ontwikkelingen en vaardigheden opfrissen. De deelnemers dragen daarbij ook zelf onderwerpen aan voor verdieping of uitbreiding van kennis op het gebied van vitaliteit, werk-/privébalans en communicatie.

OVERIGE MOGELIJKHEDEN

- periodieke audit
- helpdesk (telefonisch en per e-mail)
- deelname aan projectteam
- preventief spreekuur
- praktijkondersteuning bij verzuim, gerelateerd aan beeldschermwerken