



## Workshop Lichamelijke belasting

### Doel:

De workshop heeft als doel de medewerkers bewust te maken van de risico's die verbonden zijn aan lichamelijke belasting en de medewerkers in de praktijk te laten ervaren wat meer en minder lichamenlijk belastend is.

### Workshop:

In deze interactieve workshop van ongeveer een anderhalf uur wordt de theorie afgewisseld met ervaren in de praktijk. Er is voldoende ruimte voor vragen en inbreng van de deelnemers. Aan de orde komen de volgende onderwerpen:

- **Inzicht krijgen in het werk:** Wat zijn veel voorkomende handelingen?, Wat zijn handelingen die als erg zwaar worden ervaren?
- **Inzicht in de manier van werken:** Laat eens zien hoe je het werk doet? De werkwijze?, Doet iedereen het op een gelijke manier?
- **Voorlichting:** Wat is de beste werkwijze? Waarom?, Neutrale stand van je lichaam wordt ervaren, Eventueel het uitgangspunt qua werkwijze bij meer kracht zetten geïllustreerd met touwtrekken, Het belang van de organisatie van het werk, gebruik van hulpmiddelen en de werkplekinrichting om lichamelijke belasting te voorkomen of verminderen.
- **Verbeteren van de manier van werken:** Nogmaals het werk doen met nieuwe inzichten.
- **Samenvatten:** Belangrijkste punten worden nog eens aangehaald.

Bij voorkeur wordt de werkvloer als uitgangspunt genomen om een en ander in de praktijk te ervaren.

### Kosten:

De kosten bedragen € 500,00 exclusief BTW afhankelijk van het aantal te geven workshops. De Algemene Voorwaarden van BWGNadvies zijn van toepassing (zie [www.BWGNadvies.nl](http://www.BWGNadvies.nl)).

Voor een workshop op maat wordt een offerte op maat gemaakt.

### Contact:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Janine Holshuijsen, bewegingswetenschapper / ergonoom T 06 43786720 E [info@BWGNadvies.nl](mailto:info@BWGNadvies.nl)

