

# Preventie Workshops

Trainingen, workshops en adviezen over gezond werken



**WORK SOLUTIONS**



## Met kennis over de werkomstandigheden naar grip op je werk

Fysieke klachten en gevoelens van stress: ze kunnen ertoe leiden dat een medewerker niet meer volwaardig kan meedraaien op de werkvoer. Een proactieve aanpak kan hier veel leed voorkomen, voor zowel de medewerker als de werkgever. Work Solutions biedt een breed pakket preventieve trainingen en workshops. Deze kenmerken zich door een praktische groepspresentatie met aansluitend voor iedere deelnemer individuele instructies of begeleiding op de eigen werkplek. De gerichte informatie over risico's, het inzicht in de fysieke en mentale belastbaarheid en de heldere oplossingen, maken dat medewerkers lichamelijke klachten en stressrisico's sneller zelf signaleren en makkelijker beheersen.

### In het kort:

#### De huidige situatie:

- medewerkers die op of door hun werk gezondheidsrisico's lopen;
- medewerkers die last hebben van lichte gezondheidsklachten in relatie tot hun werk.

#### De gewenste situatie:

- medewerkers die weten hoe zij hun werkplek en werkomstandigheden gezond kunnen houden en hun werkzaamheden gezond kunnen uitvoeren;
- ontspannen medewerkers die goed kunnen omgaan met stressvolle situaties;
- medewerkers die zich bewust zijn van hun eigen gedrag, werkhouding en werkwijze.

#### Wij bieden:

- een zeer praktische gezamenlijke workshop en individuele instructies voor iedere deelnemer;
- een workshop op maat, passend bij uw wensen;
- een workshop die uitgaat van zelfmanagement en de eigen verantwoordelijkheid van de medewerker.

# Preventie Workshops

*Een praktische aanpak die klachten voorkomt en beheerst*

## De mogelijkheden

We hebben diverse vaste workshops. Daarnaast stellen wij graag themaworkshops en -trainingen voor u op maat samen. Onze standaardopties zijn:

### Workshops Gezond Beeldschermwerk en Tillen en Rugbelasting

Hoe kunnen medewerkers optimaal omgaan met hun werkplek, werkhouding, werktaken, werkdruk en werktijden. Dat komt aan bod tijdens deze workshops. Met behulp van foto's worden uiteenlopende werksituaties besproken. Uw medewerkers ervaren via EMG-apparatuur zelf het effect van werkhoudingen en -technieken op de spierspanning. Ook krijgen zij individuele instructie op de eigen werkplek.

### Workshop Workfulness

Multitasken, continue beschikbaarheid en hoge productie-eisen; het vergt veel van medewerkers. Tijdens deze actieve workshop ervaren uw medewerkers hoe zij goed kunnen omgaan met spanning en ontspanning. Via gerichte, makkelijk toepasbare oefeningen leren uw medewerkers minder te piekeren, zich beter te concentreren en open te communiceren.

### Trainingen

Wilt u zeker weten dat er binnen uw bedrijf een goed gezondheidsbeleid is? Laat dan uw preventiemedewerkers, ergocoaches, werkplekadvisers en -consulenten een gerichte training volgen. Wij geven deze training bij u op het werk. Vertelt u ons uw wensen en wij komen met een voorstel voor een op maat gemaakte training en terugkomactiviteiten.

## Work Solutions

Zelfwerkzaamheid, het benadrukken en uitbouwen van kwaliteiten en mogelijkheden, herstel van belastbaarheid en terugkeer naar gezond werken; dat zijn de uitgangspunten die u in al onze diensten terugziet. Naast PreventieWorkshops bieden wij u het sWitch-Traject, het Fit!-Traject, Scan&Plan Analyse en Werkplekinterventies. Deze zijn geschikt voor het mkb in alle mogelijke branches.

Bij Work Solutions staan zeer ervaren en betrokken BIG-geregistreerde professionals voor u klaar. Ons team bestaat uit senior re-integratiespecialisten met een achtergrond in bedrijfsfysiotherapie, ergonomie, psychologie, coaching en bemiddeling. Allemaal hebben we ruime ervaring met het begeleiden van medewerkers met fysieke en mentale problemen. We doen ons werk oprecht en integer en met persoonlijke aandacht

Heeft u vragen? Of wilt u meer weten over onze dienstverlening? Neem contact met ons op en we bespreken graag de mogelijkheden met u.



Bart Meijer

06-514 94 313  
bart.meijer@worksolutions.nl



Maia Wouters

06-282 52 764  
maia.wouters@worksolutions.nl



Marian van den Berg

06-107 29 652  
marian.van.den.berg@worksolutions.nl



Helga Jager

0418-514 194  
info@worksolutions.nl



Mirjam van der Helm

06-128 32 103  
mirjam.van.der.helm@worksolutions.nl