

WORKSHOP "BACK IN BALANCE"

Bewust en gezond aan het werk.

Fysieke belasting op het werk en persoonlijke (fysieke) belastbaarheid bepalen samen de duurzame inzetbaarheid van je medewerkers. De workshop "Back in Balance" heeft als doel medewerkers bewust te maken van deze balans, de daarbij horende verantwoordelijkheid voor de keuzes die ze maken tijdens het werk én de persoonlijke winst door het verhogen van hun vitaliteit. De workshop bestaat uit 2 delen van 1 uur.

Eerste bijeenkomst:

- Bouw en werking van de wervelkolom
- Tillen en andere belastende handelingen
- De balans in de rug en bovenlichaam en het spierstelsel
- Lifestyle en vitaliteit
- Bespreken van doelen en 'huiswerkopdrachten

Tweede bijeenkomst:

- Bespreken en evalueren van de eerste bijeenkomst
- Analyse van eigen werksituaties (maatwerk)
- Invloeden van stress op het bewegingsapparaat
- Balans voor dagelijks herstel
- Opstellen persoonlijk actieplan

Na afloop kunnen deelnemers een persoonlijk plan van aanpak opstellen om hun werkwijze en vitaliteit te verbeteren. Voorafgaand aan de workshop vindt met de aanvrager en/of leidinggevende afstemming & inventarisatie plaats van de lokale omstandigheden.

Er wordt gewerkt met groepen van maximaal 16 deelnemers.



Meer informatie? info@fysiocompanycare.nl 040 237 68 38