



**72%**  
van de  
werknemers  
stelt zijn werkplek  
verkeerd in

# Gezond beeldschermwerk

Brochure

**Optima Arbo Academy**

---

*Workshop details*

---

<b>Niveau</b>	<b>MBO/</b>
<b>Uitvoerder</b>	<b>Optima Arboacademie BV</b>
<b>Duur</b>	<b>1 dagdeel</b>
<b>Adres</b>	<b>Metselaarsweg 2, Salinja</b>
<b>Tijden</b>	<b>14:00 - 17:00 uur</b>
<b>Prijs</b>	<b>Naf. 350.00 excl. O.B en inclusief Lesmateriaal en certificaat</b>

---

*Over Arbo Academie*

---

We bieden al enige jaren trainingen en cursussen aan voor P&O-ers, medewerkers personeelszaken, HR-adviseurs, beleidsmedewerkers, HR managers, bedrijfsmaatschappelijk werkers, leidinggevenden, Arboverantwoordelijken, vakbonden en andere mensen die te maken hebben met Arbo en verzuim. Onze opleidingen duren meestal 1, 2 dagen of langer. Het zijn korte trainingen, maar wel intensief en goed betaalbaar. Daarmee helpen wij de professionals en hun bedrijf met hun professionele ontwikkeling.

Optima Arbo Academy zorgt dat u het beste uit uzelf kunt halen. Dat doen we door kennis en vaardigheden aan te bieden. In de cursussen staat meer de kennis centraal. Tijdens de trainingen gaat u meer vaardigheden ontwikkelen. Optima Arbo Academy daagt de deelnemers uit, laat ze nieuwe dingen ontdekken die aansluiten op de eigen werksituatie. Hierdoor ontstaat een goed en krachtig leereffect.

---

### *Kwaliteitsgarantie*

---

Om uw leerdoelen te bereiken zorgen we ervoor dat de kwaliteit van onze trainingen en trainers hoog ligt. Onze trainers zijn allemaal goed opgeleid. De kwaliteit van onze trainingen is goed, want tot nu toe hebben deelnemers ons gemiddeld een ruime 8 gegeven.

---

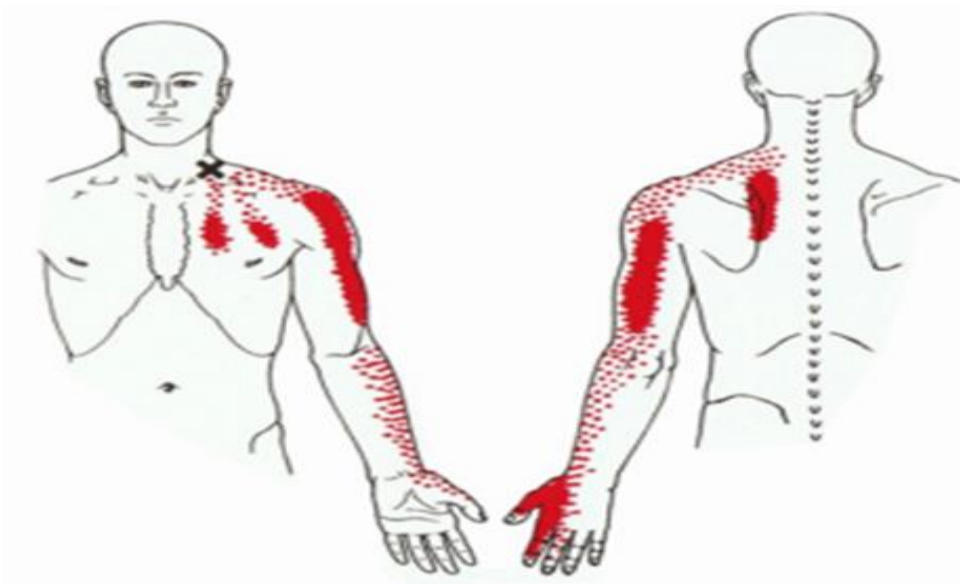
### *Gezond beeldschermwerk*

---

#### **Workshop werkplek ergonomie**

Zitten wordt inmiddels gezien als het nieuwe roken. Het lange tijd zitten in een zelfde houding (ofwel immobiliseren van je lichaam) kan voor allerlei klachten zorgen op de korte en lange termijn. Denk hierbij aan klachten aan de nek en schouder (KANS) op de korte termijn, terwijl op de lange termijn gewrichtsschade (artrose), verslakte gewrichtsbanden en een afname van de spieren op de loer liggen.

Daarnaast merken wij dat veel mensen verouderde ideeën hebben over het juist instellen van de werkplek, het herkennen van de eerste symptomen van KANS en het verhelpen van deze klachten.



---

## Leerdoelen

---

Bij Optima BV hebben we veel ervaring in het geven van workshops werkplek ergonomie. In deze workshops staat het trainen van uw personeel centraal en ligt de focus op self-empowerment. De vitaliteit van uw personeel staat bij ons voorop!

We leren uw personeel hoe de werkplek het best kan worden ingericht, hoe ze de negatieve effecten van het langdurig zitten kunnen verminderen en hoe ze de eerste symptomen van blessures kunnen herkennen en verhelpen.

Wat leert uw personeel?

**Na de workshop is uw personeel in staat om:**

- Zelf de stoel op de juiste manier in te stellen
- De rest van de werkplek juist af te stellen
- Te reflecteren op het eigen fysiek functioneren
- Tijdig in te grijpen bij het ontstaan van klachten

**Betere productiviteit**

Een vitale medewerker heeft doorgaans meer energie, wat zorgt voor een betere productiviteit, concentratie, een betere werksfeer en collegialiteit. Door het voorkomen van klachten is er een grote kans op afname van verzuim.

Onze workshop is een dagdeel, geschikt voor groepen tot 20 personen en wordt gegeven door een Arbospecialist en een Bedrijfsverpleegkundige met specialisatie ergonomie. Op deze manier houden we de workshops intensief met voldoende individuele aandacht en tijd voor vragen.

De focus van de workshop ligt op het verminderen van bestaande klachten, het helpen in voorkomen van klachten in de toekomst en het promoten van een algehele gezonde lifestyle.

---

*Lesmateriaal*

---

Presentatie wordt gegeven d.m.v. een power point en lijfelijke demonstratie.  
Handout van de power point presentatie.

**Certificaat Gezond beeldschermwerk van de Optima Arboacademie**

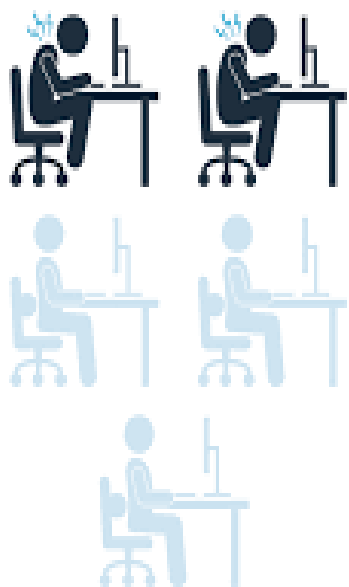
---

*Trainers*

---

**Drs. Arthur Nivillac, Arbospecialist**

**Luigi yanez, Bedrijfsverpleegkundige met specialisatie Ergonomie**



**40%**  
van de  
**beeldschermwerkers**  
kampt met  
**nekproblemen**

---

*Inschrijfformulier*

---

Naam:.....

Achternaam:.....

Telefoon:.....

Mobiel:.....

Naam Organisatie:.....

Functie:.....

E-mail:.....

