



Ergocoaching

Begeleiding online



Onze ergonomen begeleiden uw thuiswerkers online.

Het zijn bijzondere tijden... Door de coronacrisis werken veel mensen al een geruime tijd van thuis uit. Door een niet-aangepaste werkplek thuis kunnen zij geconfronteerd worden met lichamelijke klachten, visuele problemen, mentale belasting...

De meeste lichamelijke klachten situeren zich in de nek-schouderregio, armen en handen. Ook de rug heeft vaak te lijden. Het is dus belangrijk deze problemen zo snel mogelijk aan te pakken, of beter nog: te voorkomen.

Vanuit Securex bieden we **online ergocoaching thuiswerk aan**, waarbij een ergonoom **de individuele thuiswerker** begeleidt in het aanpassen van zijn of haar werkplek. De online ergocoaching bieden we ook als **groepsessie** aan.

Doelstelling

Via online ergocoaching begeleidt de ergonoom de thuiswerker met het comfortabel en ergonomisch inrichten van de werkplek met beperkte hulpmiddelen. Bovendien worden er een aantal tips meegegeven rond het maken van een dagplanning, het werken met huisgenoten of kinderen in de buurt, het omgaan met werken op afstand, enzovoort.

Doelgroep

Deze coachings richten zich naar medewerkers die:

- lichamelijke klachten ondervinden
- informatie willen ontvangen over hoe ze hun thuiswerkplek goed kunnen inrichten om klachten te voorkomen
-
- De sessie is vrijblijvend en vertrouwelijk. Er wordt niet over gerapporteerd, noch geoordeeld. Na de coaching ontvangt de werknemer per e-mail de link naar de brochure en het webinar thuiswerk.

Praktisch

- De sessies gebeuren digitaal via een online video conferentie. De **individuele sessie** nemen ongeveer **20 minuten** in beslag. De **groepsessies** duren **1 uur** (max 10 deelnemers).
- U geeft de e-mailadressen door van uw medewerkers die interesse hebben of u bezorgt de info aan uw medewerkers zodat zij met ons contact kunnen opnemen. Voor beide situaties kan uw [onze standaardmails](#) gebruiken. De medewerkers dienen op afstand bereikbaar te zijn.
- Voor de individuele sessies, spreken we met elk van hen afzonderlijk een concrete dag en uur af. De groepsessies worden in overleg met u vastgelegd.

Meer info?

Contacteer ons via health-safety@securex.be

