



Houding en bewegen op de werkplek

Bent u een ondernemer met **medewerkers in loondienst**? Dan bent u vast wel eens geconfronteerd met een medewerker die uitviel met klachten gerelateerd aan de werkplek. Een optimale werkhouding voorkomt uitval. Wilt u weten hoe u uitval kunt voorkomen? Lees dan snel verder.

Oplossing werkgerelateerde bewegingsklachten

eMBee is een samenwerkingsverband aangegaan met een erkend **oefentherapeut Mensendieck**. Wij hebben samen een oefenprogramma ontwikkeld die de knelpunten op de werkplek in beeld brengt, een oplossing biedt én preventief werkt.

Preventie: het oefenprogramma

Wilt u voorkomen dat uw medewerkers uitvallen? eMBee heeft een oefenprogramma beschikbaar, bedoeld om medewerkers bewuster te laten worden van de manier waarop zij werken en inzicht krijgen wat en waarom iets belastend is voor hun lichaam. De medewerkers krijgen persoonlijke adviezen wat zij kunnen doen als er klachten aan hun bewegingsapparaat ontstaan, zoals rug-, nek-, schouder- en/of hoofdpijnklachten.

Dit programma kan zowel individueel als in teamverband worden aangeboden. Het voordeel van het aanbieden in teamverband is dat de medewerkers elkaar corrigeren op foutief gedrag. En uw voordeel is het voorkomen van uitval!

Het oefenprogramma bestaat uit 2 lessen:

- Les 1: Doel aanleren van een actieve zithouding, waarbij medewerkers adviezen krijgen en oefeningen doen om rug-, nek-, schouder- en hoofdpijnklachten te verminderen c.q. te voorkomen. Duur van deze les is 90 minuten.
- Les 2 staat in het teken van het in praktijk brengen van de in les 1 verbeterde zithouding. Daarnaast worden adviezen gegeven om de houding en beweging op de werkvloer te optimaliseren. Na het gezamenlijke deel wordt er individuele aandacht geschonken aan de houding op de werkplek door een kort persoonlijk werkplekonderzoek.

Indien gewenst organiseren wij een follow up les waarbij gekeken wordt of de veranderende werkhouding succesvol wordt gehanteerd. De deelnemers ontvangen een handig boekje als naslagwerk. Aan het oefenprogramma kunnen maximaal 6 medewerkers tegelijk meedoen.

Uw investering voor het oefenprogramma bedraagt € 750,00 exclusief BTW exclusief reiskosten naar de locatie.

Hoe te regelen?

Neem telefonisch contact op met eMBee, 06 200 13 249. Ik maak dan een afspraak met u voor een eerste kennismakingsgesprek, licht mijn werkwijze toe en maak een afspraak voor inzet van de oefentherapeut Mensendieck.

Met vriendelijke groet,



Marjo Blokker

C:\Users\Marjo Blokker\Documents\eMBee\PRODUCTEN\Houding op de werkplek\flyer houding op de werkplek.docx