



**Beter Tillen en Juist Lichaamsgebruik (BTL) via SPA Opleidingen**  
Reinigings-/afvalbranche

<b>Doel:</b>	<p><i>Doel medewerkers :</i> Bewust omgaan met het lichaam in de persoonlijke werksituatie van elke deelnemer. Daarbij worden aangeleerde technieken geoefend en uiteindelijk automatisch toegepast.</p> <p><i>Doel :</i> 1. Aandacht medewerkers en daardoor tevreden personeel 2. Preventie ziekteverzuim, lage ziektekosten (korte/ lange termijn)</p>
<b>Indeling:</b>	Per groep van ca. 15 p. vnl. Individuele begeleiding
<b>Programma:</b>	<p><b>Cursus (voorlichting) groep van max. 15 personen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Basisanatomie</li><li>• Beelden uit de praktijk (digitale praktijkfoto's)</li><li>• Draagvlak creëren voor de cursus</li><li>• Wat te doen bij beginnende klachten</li><li>• Gezonde houding en bewegingen</li></ul> <p><b>Intake( Screening)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Basisprincipes gezond bewegen</li><li>• Nulmeting, start persoonlijk dossier/ logboek</li></ul> <p><b>2x Werkplekinstructies tijdens en op het werk (ca 20 min p.p.)!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Basisprincipes aanleren tijdens en op het werk</li><li>• Aandacht op houding in specifieke werksituaties</li><li>• Directe correctie op slechte bewegingen</li><li>• Feedback door digitaal beeldmateriaal (foto's)</li></ul>
<b>Optioneel:</b>	<p><b>Follow up (per werkplekinstructie)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Extra werkplekinstructie(s) als vervolg op eerder programma</li><li>• Structurele individuele begeleiding over langere periode</li></ul>
<b>Cursusmateriaal:</b>	<b>Cursusmap, persoonlijk SPA pasje, 1 Tiplijst of tipkaart en/of fototips</b>
<b>Totale duur:</b>	De voorlichting en een ronde werkplekinstructie duurt één dag. Er worden 2 werkplekinstructies gegeven over een periode van een half jaar tijd. Totaal 2 dagen. Follow up en kan bv. jaar later volgen
<b>Data:</b>	<b>In overleg</b>
<b>Kosten:</b>	<b>Op aanvraag (gegevens zie onder)</b>
<b>Lokaties:</b>	Cursus (voorlichting): ruimte in company Intake (screening): kleine ruimte in company Werkplekinstructie: op de werkplek (Follow-up: op de werkplek)