



**Arbody-preventieve RSI-training**

**Op en tijdens het werk**

<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>Voorlichting groep van 15 personen (ca. 1 uur)</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>2x Werkplekinstructies tijdens en op het werk (ca 20 min p.p.)!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren opstellen/ afstellen eigen werkplek</li> <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>(Screening, voor 45 euro p.p.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basisprincipes gezond bewegen</li> <li>• Nulmeting, start persoonlijk dossier/ logboek</li> </ul> <p><b>(Follow up, voor 50 euro p.p./follow up)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structurele individuele begeleiding over langere periode</li> </ul>
<b>Cursusmateriaal:</b>	<p><b>1 Tiplijst of tipkaart en/of fototips, t.w.v. 200 euro inclusief !</b>          NB: Thema-schilderij beschikbaar voor 100 euro</p>
<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>	<p><b>Totaal €1.600 = €80 p.p. (excl screening, follow up)</b>          Screening = € 45 p.p.          Follow-up = € 50 p.p.          (incl cursusmateriaal, excl 19%BTW en €0,28/km reiskosten)</p>
<b>Lokaties:</b>	<p>Voorlichting: ruimte in company          (Screening: ruimte in company)          Werkplekinstructie: op de werkplek          (Follow-up: op de werkplek)</p>