



www.arbody.nl

Workshop

Beeldschermwerk

Cursusnaam:	Omgaan met fysieke belasting achter de computer
Doel:	Preventie lichamelijke klachten.
Aantal cursisten:	Ca. 15 personen
Cursusmateriaal:	<ul style="list-style-type: none">• Tipkaart p.p./ Tiplijst per groep/lokatie met foto's en tips• (Op aanvraag handout)
Programma	<p>Praktische theorie (ca. 1,5 u)</p> <ul style="list-style-type: none">• Voorlichting algemeen fysieke belasting• Wat kan er misgaan met mijn lichaam• Hoe ga ik om met beginnende klachten• Wat zijn de meest voorkomende oorzaken• Gezond werken achter de computer• Feedback middels digitale foto's/ video <p>Groepspraktijk (ca. 1,5 u)</p> <ul style="list-style-type: none">• Hoe verander ik mijn houding• Opstellingen, afstellingen in een beeldschermomgeving• Hoe kan ik mijn zithouding optimaliseren• Wat doe ik in specifieke situaties met mijn houding• Zitprincipes in de praktijk
Lokatie:	In praktijklokaal op locatie
Werkvormen:	Groepsgewijze (met individuele aandacht) overdracht: verbaal, visueel (digitale camera, video), aan den lijve ervaren van directe correcties. De instructie wordt gegeven door een gespecialiseerde en ervaren <i>Arbody-(Cesar)therapeut</i> op dit gebied.
Voordelen:	<ol style="list-style-type: none">1. Praktische cursus: bewustwording en ervaren2. Voorbereidend op cursus <i>op en tijdens het werk</i>3. Inhoudelijk leerproces, zorgt voor resultaat op lange termijn.
Duur/ Planning:	Dagdeel in overleg
Lunch:	Zelf te regelen, anders op aanvraag
Kosten:	€500,- dagdeel ca 3u (€ 900 hele dag) (Incl cursusmateriaal, Excl 19% BTW en 0,28 reiskosten)