



WORKSHOP

Virtual Class 'Gezond en productief thuiswerken'

Wat?

Een veilige en gezonde werkplek ondersteunt de productiviteit en het welzijn van medewerkers. Maar bij thuiswerk hebt u hier als werkgever weinig vat op. Tijdens deze online workshop leren werknemers in 8 stappen hoe ze op een gezonde en productieve manier thuiswerken. In de verschillende modules komen vervolgens ergonomie, vitaliteit en mentale gezondheid aan bod.

Waarom?

Door de coronacrisis voerden tal van organisaties noodgedwongen thuiswerk in. Medewerkers beseffen dat telewerk hun work-lifebalans en productiviteit ten goede kan komen. Ook na de lockdown zal het aandeel (occasionele) thuiswerkers dus hoog blijven. In deze virtuele opleiding krijgen medewerkers de nodige handvaten om thuis gezond en productief aan de slag te blijven.

Voor wie?

Voor alle bedrijven die gezond en productief thuiswerken willen stimuleren. Deze opleiding richt zich vooral op medewerkers die voornamelijk beeldschermwerk verrichten.

Hoe?

Inhoud

Een interactieve, online workshop met ruimte voor vragen, oefeningen en beweegmomenten.

- Handige tips en oefeningen over thuiswerk.
- Hoe creëren medewerkers een optimale thuiswerkplek?
- Aandachtspunten bij de opstelling van een werkschema of planning op maat.

Opbouw

De Virtual Class bestaat uit drie fases:

1. Intake met de Work@Home Profile

De Work@Home Profile is een online vragenlijst die peilt naar de noden en pijnpunten bij uw medewerkers. Op basis van die inzichten stemmen we de opleiding af op uw organisatie.

2. Virtual Class-modules

Intro: 'Gezond en productief thuiswerken in 8 stappen'

De expert legt in 8 stappen uit hoe medewerkers gezond en productief thuiswerken.

Verdiepende modules:

- Ergonomisch thuiswerken: een optimale werkhouding en -omgeving om ergonomische klachten te vermijden.
- Vitaal thuiswerken: hoe voldoende beweging en evenwichtige voeding integreren in de werkdag.
- Mentaal gezond en gefocust thuiswerken.

3. Natraject

Natraject met tips & tricks om de inzichten toe te passen in de praktijk.

Kies de formule die bij uw organisatie past.

U hebt de keuze uit twee formules:

1. Essentials

- Intake met Work@Home Profile
- Intro en 1 verdiepende module naar keuze
- Natraject met tips & tricks

2. Advanced

- Intake met Work@Home Profile
- Intro en alle verdiepende modules
- Natraject met tips & tricks

Resultaat

Uw medewerkers leren hoe ze gezond en productief thuiswerken en kunnen de opgedane inzichten onmiddellijk toepassen. Op die manier herkennen, beperken en vermijden ze tijdig de valkuilen van thuiswerk.

Bovendien bevordert u zowel het welzijn als de motivatie en tevredenheid van werknemers, waardoor de kans op werkgerelateerde gezondheidsklachten daalt.

Praktisch

Een expert en moderator geven deze interactieve opleiding aan maximaal 50 deelnemers.

Duurtijd

Intro: Gezond en productief thuiswerken in 8 stappen: 30 minuten

- **Module 1 'Ergonomisch thuiswerken':**
1 uur + 30 minuten Q&A
- **Module 2 'Vitaal thuiswerken':**
1 uur + 30 minuten Q&A
- **Module 3 'Mentaal gezond en gefocust thuiswerken':**
1 uur + 30 minuten Q&A

Wij plannen de modules na onderling overleg met u in. U kunt de modules gespreid inplannen.

De online workshop is beschikbaar op ons leerplatform Flowsparks waarop de deelnemers kunnen inloggen.