

Opleiding tot Ergocoach Kantoor (*individueel*)

In de 4-daagse opleiding tot Ergocoach Kantoor worden de kennis en vaardigheden aangereikt om medewerkers op de werkplek te kunnen coachen naar een ergonomisch verantwoorde manier van werken. In deze opleiding is er veel aandacht voor de eigen werkhouding en manier van bewegen tijdens de verschillende werkzaamheden. De praktijkrichtlijnen voor statische belasting en beeldschermwerk lopen als een rode draad door de opleiding heen. De ergocoach leert een analyse maken van de beeldschermwerkplekken en werkzaamheden op de afdeling. Uiteindelijk ligt er een Plan van aanpak klaar.

Visie Zwaartepunt

Ons logo staat aan de ene kant voor kennis en vaardigheden en aan de andere kant voor het gevoel/aandacht hebben voor jezelf. Het symboliseert ook het dynamisch contact tussen mensen onder elkaar: mensenwerk is bewegen, bewogen worden en samen onderweg zijn in wederzijds respect.

De ergocoach beschikt over voldoende kennis en vaardigheden. Door bewustwording van eigen houding en manier van bewegen en waar nodig dit te veranderen, is hij in staat om dit bij anderen goed te kunnen coachen.

Doelstelling

Naast het coachen en het omzetten van adviezen naar afspraken op de werkplek, ondersteunt de ergocoach op allerlei vlakken het beleid fysieke belasting binnen de organisatie. De ergocoach is in staat te analyseren en actief mee te denken met betrekking tot de aanpak fysieke belasting.

Voor wie?

Deze opleiding is bedoeld voor medewerkers (vanaf opleidingsniveau 3-4) die te maken hebben met kantoorwerkzaamheden en direct hieraan gerelateerde taken zoals baliewerkzaamheden en een coachende functie hebben binnen het beleid van fysieke belasting.

Door wie?

Opleidingsbureau Zwaartepunt verzorgt praktijkgerichte scholingen en trainingen voor zorgverleners en medewerkers binnen de zorg- en welzijnssector.

Zwaartepunt is gespecialiseerd in:

- Ergocoach opleidingen, op maat- en vervolg trainingen voor zorg, kantoor en ondersteunende diensten
- Basis- en op maat trainingen voor medewerkers zorg, ondersteunende diensten en kantoor
- Seminars, Specialisatie, Transfertrainingen op maat en Beleid rondom ziektebeeld Obesitas
- Praktisch toegepaste coaching op houding, beweging en interactie cliënt

De docenten hebben allen ruime ervaring als docent en als oefentherapeut, ergotherapeut, verpleegkundige, ergocoach of fysiotherapeut.

Inhoud en werkwijze

De opleiding is bestaat uit de volgende 4 modules:

	Module	Aantal Dagdelen
1	Ergonomie	2
2	Analyse Fysieke belasting	2
3	Casus gericht werken	2
4	Basis Communicatie en Coachen Houding en Beweging	2

1. Module Ergonomie

De module Ergonomie is toegespitst op de werkzaamheden die plaats vinden op het kantoor en aan de balie en is zowel theoretisch als praktisch van aard. De praktijkrichtlijnen lopen als een rode draad door deze module heen, nadruk wordt gelegd op statische belasting en beeldschermwerk.

De deelnemers leren hoe ze een beeldschermwerkplek in 10 stappen kunnen instellen. Het instellen van de beeldschermwerkplek wordt getoetst. De deelnemer vult de *zelfevaluatie lijst Houding en beweging Kantoor* in. Na afloop is de ergocoach in staat om dit coachend samen met collega's te doen. Op een praktische wijze wordt duidelijk gemaakt wat de beste zithouding is en hoe met statische en repeterende belasting om te gaan.

De deelnemers krijgen een naslagwerk uitgereikt waarin onder andere de praktijkrichtlijnen staan uitgewerkt met daarbij passende tips.

2. Module Analyse Fysieke belasting

De deelnemer maakt een nulmeting van de werkplek. Hij/zij kan vervolgens de specifieke problemen die zich voordoen op gebied van fysieke belasting betreffende beeldschermwerk met behulp van zijn/haar collega's op de werkplek in kaart brengen en adviezen geven gericht op de werkplek. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de *Vragenlijst fysieke belasting Kantoor* (ontwikkeld door Zwaartepunt i.s.m. Catharina ziekenhuis) en *Risicoradar*. De deelnemer presenteert de resultaten en de conclusies aan mededeelnemers. Ook kunnen zij naar aanleiding van de gemaakte nulmeting het management en collega's inzicht geven waar de knelpunten liggen. Om de kwaliteit te waarborgen kan de ergocoach de nulmeting zelfstandig jaarlijks herhalen.

3. Module Casusgericht werken

De kennis en vaardigheden, opgedaan in de andere modules, worden toegepast in het uitwerken van een casus van de eigen werkplek. Eén van de problemen uit de top 10 van de fysiek belastende handelingen uit de *Vragenlijst FB* wordt verder uitgediept met behulp van de *Probleemanalyse*. Vervolgens wordt de uitgewerkte casus voorgelegd aan de mededeelnemers. Het is de bedoeling dat er samen naar een oplossing wordt gewerkt. De ergocoach heeft zelf ook naar oplossingen gekeken maar gaat coachend te werk in het zoeken naar een oplossing. Knelpunten en actiepunten worden in het *Plan van aanpak* verwerkt. Een van de actiepunten wordt middels een praktische werkvorm op de laatste dag gepresenteerd.

4. Module Basis Communicatie en Coachen

Deze module gaat over het coachen van de houding en beweging van je collega's. Ook het positief beïnvloeden van het gedrag van je collega's is een belangrijk onderdeel van deze module. Er is veel ruimte voor het coachen in praktijk, specifiek gericht op houding en beweging.

De volgende onderwerpen en vragen komen aan bod:

- Beleid organisatie, Rol en verantwoordelijkheden;
- Motivatie, drijfveren, hulpbronnen en belemmeringen;
- Veilige werkomgeving en veilige leeromgeving;
- *Zelfevaluatielijst Houding en beweging*® (zie ook voorgaande modules) om te leren observeren, analyseren, instrueren en coachen;
- Aanspreken collega's op houding en beweging en op gedrag;
- Effectief communiceren d.m.v. het stellen van open, gerichte vragen en actief luisteren;
- Kwaliteitscirkel basiscommunicatie en coaching;
- Coachingstechnieken/werkvormen op houding en beweging, waaronder het bespreken van een *probleemanalyse* (zie module Analyse);
- Bekwaam en bereid zijn;
- Strijd herkennen in taal, rationele of emotionele bezwaren;
- Hoe handel je als ergocoach bij niet wenselijk gedrag.

Data/lestijden/studiebelasting/groepsgrootte

Data en lestijden: nog niet bekend

Studiebelasting:

- lesuren: 24 uren (in 4 dagen)
- Opdrachten: 18 uren (gemiddeld)

Groepsgrootte: maximaal 8 deelnemers.

Voorwaarden

- **Inschrijven:** De deelnemer vult het **inschrijfformulier opleiding ergocoach kantoor en aanvangscompetenties** van de opleiding in. Dit moet minimaal 4 weken voor aanvang in bezit zijn van Zwaartepunt.
- **Computer:** De deelnemer moet de mogelijkheid hebben om op de computer of laptop te kunnen werken. Dit is ook nodig om bestanden te kunnen openen en opdrachten te kunnen maken. Daarnaast moet men opdrachten ook per mail kunnen versturen naar de docent en mail kunnen ontvangen.
Binnen de eigen organisatie wordt verwacht dat er ondersteuning kan worden gegeven als de deelnemer niet voldoende computervaardig is.
- **Digitale documenten:** De deelnemer krijgt per module de digitale naslagwerken, opdrachten, leerdoelen en documenten toegestuurd. Het gebruik van de documenten wordt uitgelegd tijdens de lesdagen, men hoeft deze niet uit te printen (mag wel). **Het gebruik van deze documenten is uitsluitend toegestaan binnen de organisatie waarvoor men werkt!**
- **Afmelden:** Bij ziekte, vroegtijdig stoppen of andere redenen wordt verwacht dat de docent en eigen organisatie op de hoogte worden gesteld per mail.

- De deelnemer zorgt zelf actief voor het inhalen van gemiste lesstof/dag door contact met Zwaartepunt op te nemen en afspraken te maken, ook over de onkosten.

Kwalificatie

Wanneer de deelnemer de **opdrachten** naar behoren heeft uitgevoerd, **alle modules** met goed gevolg doorlopen heeft, **praktisch voldoende vaardig** is en **100% aanwezig** geweest is tijdens **de lesdagen**, ontvangt men na afloop het **certificaat ergocoach kantoor**.

Is dit niet het geval dan wordt in overleg bepaald op welke wijze de deelnemer alsnog het certificaat kan behalen of een deelcertificaat ontvangt.

Advies

Zwaartepunt adviseert om alle medewerkers die door de ergocoach Kantoor gecoacht gaan worden de (3 uur durende) workshop "**Herinrichten van de beeldschermwerkplek**" te laten volgen. Vanuit dezelfde basiskennis kunnen de ergocoaches adequater hun werk doen en voelen medewerkers zich medeverantwoordelijk.

Informatie

Voor meer informatie en data, bezoek onze website www.zwaartepunt.nl: Ga naar "contact" en/of "agenda" of bel ons via 0497 550354 ☎

Voor een volledig overzicht van hoe wij met uw persoonsgegevens omgaan, verwijzen we u graag naar onze [privacyverklaring](#)

15-02-2023