



**Werkgevers hebben een actieve rol bij vitaliteit, arbo, preventie en HetNieuweWerken
Medewerkers werken zelf actief aan de eigen gezondheid en vitaliteit waar dan ook...**

E-werkplekadvies en e-coaching HNW is de (arbo)oplossing!

Investeer in preventie van KANS | RSI | rugklachten | stress

Gezond, veilig, plezierig en vitaal werken is de verantwoordelijkheid van zowel werkgever als werknemer.

De arbowet geeft aan dat risico's helder moeten zijn en dat instructie nodig is aan medewerkers.

De PreventieCoach coacht medewerkers op afstand op iedere werkplek.

Professionals in ergonomie, coaching, leefstijl en gezondheid.

Ervaren e-coaches en bedrijfsterapeuten van de PreventieCoach overleggen on-line of telefonisch met medewerkers.

We gebruiken een checklist en evt digitale opnames. We beoordelen en bespreken samen de persoonlijke risico's.

Ergonomische oplossingen worden besproken met de leidinggevende of de preventiemedewerker.

Privacy gegarandeerd met afspraken over terugkoppeling.

De rol van de werkgever bij vitaliteit, arbo en preventie

zorgt voor gezonde en veilige arbeidsomstandigheden

past de bestaande RI&E aan aan de specifieke HNW-vraagstukken

richt de werkplek van de medewerker technisch goed in

biedt een checklist voor de thuiswerkplek aan [checklisten van De PreventieCoach]

bespreekt de verantwoordelijkheid voor preventie en vitaliteit

sprekt medewerkers aan op werkgedrag en het gezonde werken

sluit een contract 'gezonde' afspraken en het vitale denken©

maakt de medewerker bewust van risico's

bespreekt de eigen rol ten aanzien van gezond gedra

biedt een overeenkomst aan waarin de verdeling van de verantwoordelijkheid

bespreekt de eigen rol ten aanzien van gezond gedrag

voldoet aan de arbowet en aan goed werkgeverschap

De rol van de medewerker bij vitaliteit, arbo en preventie

heeft de eigen verantwoordelijkheid voor vitaliteit

heeft de eigen regie voor gezond en veilig werken

is attent op eigen stress- en lichaamssignalen bij overbelasting

richt de eigen werkplek goed in

is zich bewust van werk en privébalans

vraagt op tijd steun bij de organisatie

richt de eigen werkplek goed in, waar dan ook thuis, bij de klant etc.

Voordelen van het nieuwe e-werkplekadvies

E-coaching door De PreventieCoach is praktisch, er is tempo, lagere kosten, geen reiskosten, doelen halen, geen gezeur, voldoen aan wet- en regelgeving, minder verzuim, meer vitale medewerkers, aanpakken en klaar!

Lees de Arbo procedure en het abonnement e-werkplekadvies | thuiswerkplek | hetnieuwwerken | arboadvies | e-advies

Arbo stappenplan HNW van De PreventieCoach

De werkgever sluit voor zijn organisatie een abonnement af bij De PreventieCoach met heldere afspraken

Hij legt de verdeling van de verantwoordelijkheden vast met de medewerker

Hij informeert de medewerker over de inrichting van de thuiswerkplek en preventie-mogelijkheden

Hij biedt de mogelijkheid tot e-werkplekadvies en e-coaching aan van De PreventieCoach

De medewerker, bewust van vroegsignalering, bepaalt wanneer De PreventieCoach wordt ingeschakeld

De medewerker richt zijn eigen werkplek thuis ergonomisch in met gebruik van een checklist

Samen met De PreventieCoach worden verbeterpunten besproken en risico's in kaart gebracht

De medewerker koppelt de bevindingen van het e-werkplekadvies, de e-coaching terug aan de werkgever.

De werkgever past aan wat nodig is voor een ergonomische werkplek. Organisatie- en techniek-oplossingen.

De medewerker pakt de persoonlijke ontwikkelpunten op. Gedrag, houding, werkwijze, stress enz.

De werkgever spreekt naast deze coaching medewerkers aan op eigen verantwoordelijkheid en gedrag



Inhoud e-werkplekadvies

Persoonlijke kenmerken:

Gezondheid; rugklachten | RSI | KANS |
oogvermoeidheid
Houding en -beweging
Neutrale standen gewrichten
Bewustwording en gedrag

Klachten-inventarisatie en herstelbehoefte

Lichamelijke klachten en de fysieke belasting
Herstelgedrag en adviezen
Rek en strek-oefeningen
Gebruik van pauzesoftware

Belasting en bronaanpak

Werktaken
Werktijden
Werkplekinrichting en werkwijze
Tempo en hoeveelheid ontspanning
Werkdruk

Omgevingsfactoren en meubilair

Bureaustoel instelling
Bureau indeling
Beeldscherm(en) plaatsing
Toetsenbord Ergonomische muis e.d
Functietoetsen gebruikersvriendelijke instellingen

Thuiswerken | Op een andere locatie

Aandacht voor werkplekinrichting naar wens met met digitale werkplekopnames.
Aandacht voor vitaal gedrag en arbo-overeenkomst.
Gebruik van checklists en terugkoppeling
Praktische tips voor de medewerker,
preventiemedewerker en leidinggevende
Bevindingen voor de organisatie organisatie, techniek, gedrag.

Inhoud e-coaching bewustwording zelfinzicht mentaal

Coaching gericht op persoonlijke drijfveren en risico's.

Psychosociale factoren

Hoge mentale vereisten
Hoge werkdruk
Overmatige toewijding
Denkstijlen en invloed op welbevinden
Drijfveren en het effect op samenwerking

Persoonlijke werk-kenmerken

Werkbalans en privébalans
Kwaliteiten en valkuilen
Ontwikkelpunten en eigen verantwoordelijkheid
Werkrelaties en regelmogelijkheden

Gezondheid en fysieke gesteldheid

Bewustwording van de persoonsgebonden risico's
Gedrag
Ervaren gespannenheid
Herstelbehoefte en herstelgedrag

Met behulp van ecoaching word je je [meer] bewust van:

- zelfbewustwording, persoonlijk inzicht en persoonlijke risico's
- de invloed van drijfveren en denkstijlen op je mentale welbevinden
- je voorkeur voor het omgaan met tijd en time-management
- hoe jij je grenzen aangeeft aan anderen, dus je assertiviteit
- early warning signals, je stress-signalen en hoe je hiermee omgaat
- andere lichaamssignalen en negeer-gedrag
- omgaan met conflicten en je vermijdingsgedrag
- hoe je omgaat met (hoge) werkdruk, eisen van anderen en eisen aan jezelf
- je automatische reactie op veranderingen en wat je denkt dat anderen van je willen
- handvatten voor vitaliteit.
- preventie van verlies van werkplezier en het krijgen van gezondheidsklachten

Wie is De PreventieCoach

De PreventieCoach bestaat uit een team van medewerkers en een mooi netwerk van trainers, bedrijfsterapeuten en coaches. Opgeleid tot e-coach.

Wij gaan voor kwaliteit, investeren met plezier in mensen, delen graag onze kennis. Neem gerust contact met ons op. De PreventieCoach heeft meer dan 30 jaar ervaring. Referenties op www.preventiecoach.nl

Belangstelling voor onze e-diensten?

Wilt u informatie over tarieven en op-maat mogelijkheden?
Neem gerust contact op info@preventiecoach.nl of 0341-460574

Wij ontmoeten je graag.

De PreventieCoach