

Confriends gaat al 10 jaar de werkvloer op!

Weet u hoeveel u medewerkers maximaal mogen tillen? Weet u hoelang uw medewerkers achter een computer mogen zitten? Wat is een ergonomisch verantwoorde werkplek? Moet ik nou wel of niet preventiemedewerkers in mijn bedrijf hebben? In ieder geval hebben al onze medewerkers een polssteun bij hun muismat liggen, dus dat zal wel ergonomisch verantwoord zijn... of toch niet?

Confriends biedt trainingen en adviezen op Arbogebied en leert medewerkers alles over gezond werken.

wordt daarom veel aandacht besteed aan wat de werknemer zelf kan doen om klachten te voorkomen, hoe stel je je bureaustoel in, wat is een goede werkhoogte, is het nou wel of niet verstandig met een ergonomische muis te werken en hoe ga je met stress om.

Miranda Rep van Confriends: "Het leuke is dat deelnemers van te voren vaak denken dat ze een verplichte saaie uiteenzetting krijgen te horen over hoe het nou wel en niet moet, maar achteraf zijn ze razend enthousiast over de actieve en participatieve aanpak van Confriends. We laten bijv. de medewerkers altijd hun eigen bureaustoel mee nemen naar de training, het is ongelooflijk hoe weinig mensen weten wat voor instelmogelijkheden hun stoel heeft." De deelnemers krijgen twee weken voor aanvang van de training een checklist waarmee ze zelf hun werkplek, maar ook hun houding, pauzegedrag etc. in kaart kunnen brengen. Miranda: "We willen dan ook blijvende gedragsverandering te weeg brengen, en niet een eenmalige actie. Vaak denken werknemers dat de oplossing zit in een mooiere

Eileen Kalkman van Confriends: "Wat zo leuk is, is dat medewerkers echt naar ons vragen. Zo zijn we partner voor de vlakglasbranche en geven we daar veel tiltrainingen voor glaszetters, glassnijders en chauffeurs van glasbedrijven. Dat is een unieke branche en we hebben dan ook een hoop meegelopen in de bouw en op de vrachtwagens, voordat we onze trainingen ontwikkeld hadden. Je hebt dan echt je sporen verdient als de medewerkers naar ons vragen omdat we zoveel van werken met glas weten. Echt trots zijn we dan."

Miranda: "Ja dat is leuk. De diversiteit van onze klanten maakt het werk echt leuk. Je moet altijd even nadenken waar je naar toe gaat; trek ik mijn werkschoenen aan en zet ik mijn bouwhelm op, zijn we vandaag bij de groenvoorziening in de buitendienst en moet je warme kleren aan, zitten we bij een kinderdagverblijf en moet je juist geen warme kleren aan, of trek je je nette kleren aan omdat je naar kantoor gaat?" Ondernemen en Groei vinden we een leuke gelegenheid om andere ondernemers te ontmoeten. Het valt ons op dat er ook steeds meer vrouwen bij Ondernemen en Groei komen. 

Meer info over Confriends op www.confriends.nl



Onlangs gaf Confriends een training bij een administratiekantoor. Meer dan de helft van de deelnemers gaf aan wel eens last te hebben van rug, nek, schouders of armen. Veel deelnemers gaven vooraf aan niet te weten hoe zij zelf hun werkplek verantwoord kunnen instellen of wat zij zelf kunnen doen om bijvoorbeeld RSI te voorkomen. Tijdens de training

stool of een plat beeldscherm, wij geven ze de inzichten dat een groot deel van de oplossingen ook bij hun zelf ligt." De kracht van Confriends is dat we ook altijd de werkvloer op gaan, alle medewerkers worden ook nog gecoacht op hun eigen werkplek. Werknemers ervaren dat als heel prettig omdat ze dan echt maatwerk ontvangen.