

TRAININGEN voor de vlakglasbranche

Wij bieden diverse praktische en interactieve workshops, trainingen en toolboxes voor alle medewerkers in de vlakglasbranche. Confriends denkt ook graag met u mee over het gezondheidsmanagement binnen uw bedrijf.

1. VEILIG EN GEZOND WERKEN. Over hoe voorkom je fysieke overbelasting.

Verdiep hiermee de kennis over gezond werken en voorkom ziekteverzuim. Er wordt vooral praktisch geoefend op de werkvloer. Het accent ligt op werken met hulpmiddelen, gunstige werkhoudingen en tiltechnieken en welke oplossingsrichtingen zijn er. Wat kun je zelf doen om fysieke overbelasting te voorkomen? Allerlei werksituaties worden doorgenomen, zoals het glas tillen, op en van de bok, band, snijtafel, uit en in de wagen, duwen en trekken, reiken. Samenwerken met collegae, gebruik pbm's en wat kan je doen als je lichamelijke klachten krijgt? We maken de training altijd op maat en werken met digitaal aangeleverde foto's van werksituaties. De deelnemers ontvangen een hand-out met tips en tricks.

2. OPLEIDEN COACH VEILIG EN GEZOND WERKEN

Om gezond werken te borgen binnen uw bedrijf is het aan te bevelen na de basistraining "Veilig en gezond werken" coaches Veilig en gezond werken op te leiden. Deze coaches houden organisaties fit en gezond. Zij worden door ons opgeleid in het ondersteunen van collegae en management op het gebied van gezond werken. Doordat zij meewerken op de werkvloer, zijn ze makkelijk benaderbaar en kunnen ze goed coachen op het gebied van Veilig en gezond werken.

3. LIFESTYLE. Over hoe gezond te leven.

Een leuke interactieve kennis quiz over gezond leven. Is het BRAVO voor U? Test de kennis op het gebied van **B**ewegen, **R**oken, **A**lcohol, **V**oeding, en **O**ntspanning. Tevens kan er een korte film vertoont worden over lifestyle. Een praktisch hulpmiddel om gezond leven onder de aandacht van uw medewerkers te brengen.

4. FIT ACHTER HET BEELDSCHERM

Speciaal voor medewerkers die veel met de computer werken. Gericht op het voorkomen van RSI/CANS -, nek -, schouder -, rug- en hoofdpijnklachten. Medewerkers worden getraind in het zelf beoordelen en instellen van hun werkplek, het aanleren van de meest gunstige werkhouding, typ- en muistechneik, het gebruik maken van sneltoetsen en micro- en macro pauzes. Ook komen oefeningen voor op de werkplek zoals rug -, nek -, schouder- en armspieren aan bod. De deelnemers ontvangen een uitgebreide hand-out.

Onze trainingen vallen onder de scholingssubsidie van de STOOV. Zie www.stoov.nl