

Deze interactieve, visuele opleiding is een ideale opfrissing en uitdieping op het vlak van ergonomisch werken.

Deze opleiding verkleint de kans op langdurige arbeidsongeschiktheid door ergonomisch werken en de zorg voor het eigen lichaam permanent onder de aandacht te houden.



## ERGONOMIE II PWA-MEDEWERK(ST)ERS

---

### INHOUD:

- > Opfrissing en herhaling van de voornaamste theorie aan de hand van een interactieve quiz
- > Verduidelijking van de structuur en functies van de rug gebruikmakend van een didactisch model van de wervelkolom
- > Alternatieve technieken zoeken voor vaak uitgevoerde belastende houdingen en bewegingen (a.d.h.v. videomateriaal)
- > Uitvoeren van de technieken en de tips
  - Het aanleren en uitvoeren van correcte hef- en tiltechnieken
  - Het aanleren en uitvoeren van correcte houdingen en technieken
  - Het overlopen van een overzicht met ergonomische technieken
- > Het duiden van het belang van lichaamsbeweging
- > Kennismaking met het 4 stappenplan en het opstellen van een eigen stappenplan
- > Praktische uitvoering van spierversterkende oefeningen en stretchtechnieken voor verschillende (kwetsbare) spiergroepen

### PRAKTISCHE INFORMATIE:

- > Waar: Locatie van de organisatie of gehuurde externe locatie in stad of gemeente naar keuze
- > Taal: Nederlands
- > Aantal deelnemers: tot +/- 15 deelnemers
- > Duurtijd: 4 uur, aanpasbaar op maat
- > Doelgroep: PWA-medewerk(st)ers die reeds enige opleiding rond ergonomie hebben gevolgd
- > Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal.

---

### VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

Contacteer Olivier Scholts • T 0485 42 01 11  
olivier@explorensia.be • [www.explorensia.be](http://www.explorensia.be)