



**Work Solutions** ■  
Nederland

**Werkplekinterventies**

**Gedragsverandering**  
**Bewustwording**  
**Myofeedback**  
**Ergonomie**

## Gedragsverandering, bewustwording, myofeedback en ergonomie.

*Werkplekinterventies van Work Solutions zijn bestemd voor medewerkers waarbij de gezondheidsklachten en beperkingen te maken hebben met de werkomstandigheden en waarbij geen sprake is van verzuim.*

*Zien is doen! Bewustwording, inzicht en een gezonde gedragsverandering leveren de medewerker de juiste kennis en vaardigheden om de werkzaamheden op een gezonde wijze voort te zetten.*

*Werkplekinterventies kunnen ook worden toegepast als probleemanalyse en als Second Opinion: wat is er aan de hand met de medewerker op zijn werk, werkomgeving of thuis?*

*De werkplek kan een beeldschermwerkplek zijn, maar ook een supermarkt, een drukkerij, een lopende band, een kapperszaak, de auto van de medewerker, of een ander voertuig (vrachtwagen, tram, of bus). Kortom iedere denkbare werkplek.*

*Bevindingen en aanbevelingen worden schriftelijk teruggekoppeld.*

### Werkplekonderzoek

Op de werkplek wordt de relatie tussen de gezondheidsklachten en de werkplekergonomie, werkhouding en werktechniek in kaart gebracht en ontvangen de medewerker en leidinggevende een helder advies. Bovendien worden de werkomstandigheden, de uitgevoerde werktaken, de gehanteerde werktijden en de werkbeleving besproken.

Tijdens het Werkplekonderzoek wordt de medewerker aangesloten op myofeedback-apparatuur.

Myofeedback geeft een beeld van de mate van spanning en ontspanning en de invloed van het gedrag van de medewerker daarop. Tevens geeft myofeedback inzicht in de spierspanning in verschillende werkhoudingen en werktechnieken.

### Werkplektraining Plus

Een Werkplektraining Plus is bestemd voor medewerkers waarbij de gezondheidsklachten en beperkingen te maken hebben met de werkomstandigheden en waarbij ook sprake is van een relatie met het eigen gedrag van de medewerker.

Een Werkplektraining Plus is een Werkplekonderzoek met aansluitend een individuele training en coaching on the job.

Deze training krijgt een vervolg in een tweede sessie die enkele weken later wordt uitgevoerd.

Tijdens de Werkplektraining Plus wordt de medewerker aangesloten op myofeedback-apparatuur.

Naast dat met de myofeedback-apparatuur een ontspannen werkhouding en werktechniek wordt aangeleerd, wordt ook aandacht besteed aan de manier waarop spierspanning ten gevolge van stressreacties kan worden gereduceerd.

Aspecten als ervaren werkdruk, coping, motivatie, timemanagement en het stellen van prioriteiten worden uitgediept: hoe gaat de medewerker op een gezonde wijze om met werksituaties.



Wat	Werkplekonderzoek in 1 stap weer gezond aan het werk	Werkplektraining Plus in 2 stappen weer gezond aan het werk
Wanneer	Gezondheidsklachten	Gezondheidsklachten
Waar	Op het werk/werkplek van de medewerker Ook in de auto van de cliënt (of ander voertuig) of thuis	Op het werk/werkplek van de medewerker
Voor wie	Gezondheidsklachten, beperkingen en belemmeringen Relatie met werkomstandigheden	Gezondheidsklachten, beperkingen en belemmeringen Relatie met werkomstandigheden Relatie met gedrag
Met	Mét myofeedback werken aan gezonde werkomstandigheden	Mét myofeedback werken aan gezonde werkomstandigheden en een gezond gedrag
Hoe	1 Sessie van maximaal 2 uur onderzoek en advies op de werkplek Driegesprek met leidinggevende/contactpersoon Terugkoppeling via 1 rapportage	2 Sessies van 2 uur onderzoek, training, coaching en advies op de werkplek gericht op gedragsverandering Driegesprek met leidinggevende/contactpersoon Terugkoppeling via 1 rapportage
Prijs	Zie bijlage	Zie bijlage