

## Workshop Werken achter een beeldscherm



**De workshop Werken achter een Beeldscherm is bedoeld voor mensen die tijdens hun werk voornamelijk computerwerk doen achter een beeldscherm met gebruik van een toetsenbord en muis en/of met een laptop werken.**

### **Wat levert de workshop jou op?**

Als je deze workshop hebt gevolgd, dan heb je meer kennis over hoe je zo optimaal mogelijk werkt met een computer, toetsenbord en muis en/of met een laptop. Je krijgt antwoord op onder andere de volgende vragen:

- Hoe kan ik het beste zittend en staand werken?
- Hoe stel ik mijn werkplek goed in?
- Hoe kan ik zorgen voor afwisseling op mijn werkplek?

### **Voor wie?**

Als jij tijdens je werk voornamelijk computerwerk hebt en achter een beeldscherm en/of laptop zit en je wilt beter weten hoe je hier optimaal mee kunt omgaan dan is het volgen van deze workshop een goede investering.

### **Wat heb je nodig?**

Jij hebt een open en nieuwsgierige houding. Als je de workshop op afstand volgt, heb je het volgende nodig: de app Microsoft Teams op jouw computer met camera of op je telefoon.



## Hoe ziet de workshop er uit?

- Kennismaking tussen de trainer van Heliomare en de deelnemers. Hierin worden de verwachtingen, wensen en doelen uitgevraagd.
- Presentatie over ergonomie (hoe werk je veilig en gezond) en gedrag.
- Praktische uitleg van de ergonomie. Er wordt zowel aandacht gegeven aan zittend als staand werken.
- Er is ruimte voor eigen casuïstiek en vragen.
- Onder begeleiding oefenen met het instellen van jouw ideale werkplek.
- Evaluatieronde en invullen evaluatieformulier.

## Hoe lang duurt de workshop?

2 uur

## In welke vorm wordt de workshop gegeven?

De workshop wordt altijd in groepsverband gegeven. Voor fysieke uitvoer op locatie is het maximum aantal deelnemers vier (4). Voor online uitvoer via Microsoft Teams is het minimum aantal deelnemers vier (4) en maximum aantal deelnemers negen (9).

## Wat wordt gerapporteerd?

Aan de opdrachtgever (leidinggevende, HR manager of organisator) wordt deelname gecommuniceerd. De uitkomst van de evaluatie wordt anoniem teruggekoppeld aan de opdrachtgever.

## Waar vindt het plaats?

Indien de workshop fysiek wordt gegeven, zal deze plaatsvinden in het Heliomare Vitaliteitcentrum, Zonnewijzerstraat 3, 1951 MP, Velsen-Noord. Indien de workshop online wordt gegeven, zal deze op een plek naar eigen keuze plaatsvinden.

## Wat kost het mij?

Jouw inzet en motivatie. De overige kosten betaalt jouw werkgever.

## Hoe meld ik mij aan?

Als je geïnteresseerd bent in deze workshop stuur dan een bericht naar [info-VC@heliomare.nl](mailto:info-VC@heliomare.nl), dan nemen we contact met je op.



[www.heliomare.nl](http://www.heliomare.nl)