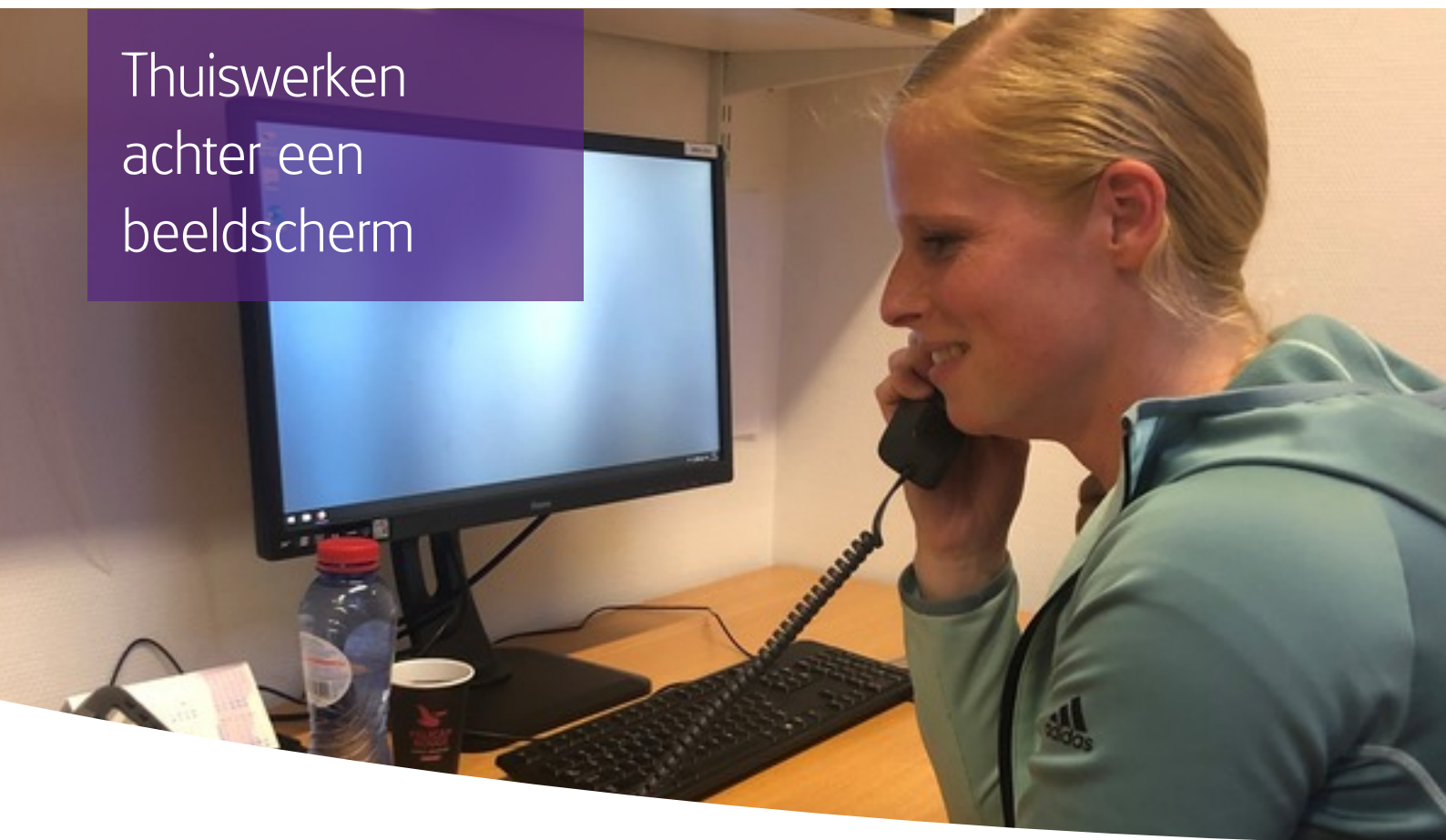


Thuiswerken achter een beeldscherm



De workshop Thuiswerken 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 vanuit de thuissituatie. Je krijgt antwoord op onder andere de volgende vragen:

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

Voor wie?

Als jij tijdens je thuiswerk 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.
- We gaan in op hoe jij zo optimaal mogelijk vanuit huis kunt werken.
- Evaluatieronde en invullen evaluatieformulier.

Hoe lang duurt de workshop?

2 uur

In welke vorm wordt de workshop gegeven?

De workshop wordt online via Microsoft Teams in groepsverband gegeven. Het minimum aantal deelnemers is vier (4) en het maximum is negen (9).

Waar vindt het plaats?

Kies daarvoor een geschikte (thuis)werkplek.

Wat kost het mij?

Naast je inzet en motivatie kost de workshop jou € 75,= exclusief 21% btw.

Hoe meld ik mij aan?

Als je geïnteresseerd bent in deze workshop stuur dan een bericht naar administratie-ai@heliomare.nl dan nemen we contact met je op.



www.heliomare.nl