

## 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 4 en het maximum is 9. Voor de workshop op locatie is de groepsgrootte altijd 4 deelnemers.

## 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](mailto:administratie-ai@heliomare.nl) dan nemen we contact met je op.



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