

Opleiding : Uw gezondheid op de werkplek beschermen

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. CAS

Prijs : 1370 € V.B.

Met zo veel eisen aan je tijd op het werk, is het belangrijk om je persoonlijke balans te bewaren. Deze cursus zal je helpen om je bronnen beter te leren kennen, je levensstijl te verbeteren en fysieke en psychologische risico's te voorkomen, wat je allemaal zal helpen om sereen en efficiënt te handelen.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Goede eetgewoonten aannemen
- ✓ Respecteer je biologische ritmes en slaappatronen
- ✓ Vermoeidheid verminderen door een goede werkhouding
- ✓ Spier- en skeletaandoeningen voorkomen
- ✓ Stressfactoren en emoties begrijpen
- ✓ Een positieve houding ontwikkelen

Doelgroep

Iedereen die verantwoordelijkheid wil nemen voor zijn eigen preventie en automatische gewoonten wil aanleren voor fysiek, emotioneel en psychologisch welzijn.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Zelfdiagnose. Lichamelijke oefeningen. Actief rollenspel. Rollenspellen. Ervaringen delen.

Leer methodes

Actieve lesmethoden die persoonlijke betrokkenheid vereisen.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die verantwoordelijkheid wil nemen voor zijn eigen preventie en automatische gewoonten wil aanleren voor fysiek, emotioneel en psychologisch welzijn.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...

De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 Het begrip gezondheid verduidelijken

- WHO-definitie: gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte.
- Het begrip welzijn.
- Risicobehoeften en bedrijfsmodi.

Groepsdiscussie

Collectieve uitwisseling over gedrag dat schadelijk kan zijn voor het persoonlijk evenwicht.

2 Je eetgewoonten verbeteren

- Neem goede gewoonten aan.
- Je voeding in balans brengen.
- De rol van vitamines in het afweersysteem van het lichaam identificeren.
- Het leuk houden. Verslavingen.

Casestudy

Menu's samenstellen volgens individuele behoeften en beperkingen.

3 Je biologische ritmes en het slaapmechanisme begrijpen

- Biologische ritmes en werktijden.
- Teken van vermoeidheid detecteren.
- Vrienden en vijanden van de slaap, de te volgen regels.

Oefening

Ontspannende en regeneratieve oefeningen.

4 Houding verbeteren op het werk

- Je kinesthetische waarneming ontwikkelen.
- De juiste houdingen kennen. Je zithouding verbeteren.
- Elimineer spanning om vermoeidheid te verminderen.
- De impact van nieuwe technologieën.

Oefening

Spanningen opsporen en elimineren.

5 Spier- en skeletaandoeningen voorkomen

- Identificeer de meest voorkomende symptomen.
- Handelen met minder moeite en meer efficiëntie.
- Visuele problemen voorkomen.

Oefening

De gewrichten ontspannen.

6 Omgaan met stress

- Stress en de invloed ervan op de gezondheid begrijpen.
- Identificeer stressfactoren en je profiel.
- Nee zeggen.

Oefening

Verankering, mobiliteit en ademhalingsoefeningen. Rollenspel om effectief nee te leren zeggen.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

7 Mijn emoties temmen

- Mijn emoties herkennen en er betekenis aan geven.
- Emoties op de juiste manier uiten.

Rollenspel

Identificeer situaties waarin emoties stress veroorzaken. Kanaliseer ze en druk ze op de juiste manier uit.

8 Een positieve en zelfverzekerde houding aannemen

- Identificeer de impact van positieve gedachten.
- Koester positieve gedachten.
- Zelfvertrouwen vergroten.

Oefening

Oefeningen uit de acteurstraining om het zelfvertrouwen te vergroten.

Data en plaats

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 18 juni, 21 sep.