



SAMEN-werk

Workshop

Rugklachten & Verzuim – herkennen, begrijpen en voorkomen

Voor leidinggevenden, HR en medewerkers

Rugklachten behoren tot de meest voorkomende oorzaken van verzuim.

In deze workshop krijgen deelnemers inzicht in waarom klachten ontstaan, hoe ze te herkennen zijn en wat nodig is om veilig en verantwoord te blijven werken.

De workshop bestaat uit twee onderdelen:

1. Theorie (2 uur)

2. Praktijktraining (duur afhankelijk van groepsgrootte)

Deze combinatie zorgt voor bewustwording én directe toepasbaarheid.

Wervelkolom gerelateerde
klachten!



DEEL 1 – THEORIE (± 2 uur)

Doel van het theoretische deel

Deelnemers inzicht geven in:

- het ontstaan van rugklachten
- de relatie tussen werkdruk, houding en belastbaarheid
- het verschil tussen tijdelijke klachten en structurele overbelasting
- hun eigen rol in het voorkomen van klachten en verzuim

DEEL II PRAKTIJK

De training kan bestaan uit:

- korte theoretische uitleg
- praktische oefeningen (aangepast aan de doelgroep)
- bewustwording van houding, beweging en belasting
- handvatten voor veilig werken
- ruimte voor vragen en casuïstiek

Indien gewenst kan de training worden gecombineerd met coaching, verzuimbegeleiding of individuele ondersteuning.



Van signaleren naar actie

- Praktische handvatten voor het voeren van het gesprek.
- Wat kun je zelf doen?
- Wanneer schakel je ondersteuning in?
- Hoe past dit binnen verzuimbeleid en duurzame inzetbaarheid?

Zowel preventief inzetbaar als bij toenemende uitval of spanningen binnen teams.

Resultaat

- ✓ Meer inzicht in eigen belastbaarheid
- ✓ Minder kans op (terugkerende) rugklachten
- ✓ Bewuster en veiliger werken
- ✓ Bijdrage aan duurzame inzetbaarheid
- ✓ Preventie van verzuim

Locatie: BIZPOINT Roermond of incompany

Duur: 1,5 – 3 uur (afhankelijk van wens)

Doelgroep: Leidinggevenden & HR

Tel; 0642636444

Contact: info@samen-werk.nl

Website: www.samen-werk.nl