

Online workshop 'Efficiënt en Gezond Thuiswerken'

Leer om op een efficiënte en gezonde manier vanuit huis te werken

Nu in veel organisaties (deels) vanuit huis wordt gewerkt vanwege COVID-19, vraagt u zich wellicht af hoe u uw medewerkers hierin kunt ondersteunen. Déhora heeft een twee uur durende online workshop 'Efficiënt en gezond thuiswerken' ontwikkeld. Tijdens de workshop krijgen uw medewerkers praktische tips en handvatten om op een efficiënte en gezonde manier vanuit te kunnen (blijven) werken.

Thuiswerken vergt aanpassingsvermogen. Sommige zaken gaan wellicht al goed, andere zaken vergen nog wat aanpassing. Zo kan thuiswerken bij een deel van de werknemers leiden tot hogere productiviteit, een betere werk-privébalans en hogere werktevredenheid. Maar er zijn ook uitdagingen. Zo valt de structuur van de kantooromgeving weg, waardoor medewerkers meer moeite kunnen hebben met structuur en (dag)planning. Er liggen uitdagingen op het gebied van de werk-privébalans, verbondenheid met collega's en de inrichting van de thuiswerkplek. Voor alle medewerkers die zoekende zijn om hun weg te vinden in het thuiswerken en voor organisaties die hun medewerkers hier graag in willen ondersteunen, heeft Déhora de workshop 'Efficiënt en gezond thuiswerken' ontwikkeld.

Doelen van de online workshop:

1. De deelnemers van de workshop krijgen inzicht in hoe zij op een efficiënte en gezonde manier vanuit huis kunnen werken.
2. De deelnemers van de workshop krijgen praktische handvatten waarmee zij direct na de workshop aan de slag kunnen gaan.

Inhoud van de online workshop

Om tijdens de online workshop interactie te creëren, wordt er gewerkt met een online tool waarmee deelnemers antwoord kunnen geven op de door de trainer gestelde vragen. De trainer verwerkt de input vervolgens in de online workshop.



1. **Start:** een korte introductie waarin de medewerkers meer achtergrondinformatie krijgen over thuiswerken, onder andere vanuit de psychologie.
2. **De thuiswerkplek:** de medewerkers krijgen uitleg over ergonomisch verantwoord werken en tips voor het creëren van een optimale thuiswerkplek. Ook gaan we in op het zorgen voor voldoende lichaamsbeweging gedurende het thuiswerken.
3. **Werk-privébalans:** In dit deel staat het vinden van een balans tussen werktijd en privétijd centraal. Door het thuiswerken kan deze balans mogelijk zijn verschoven. Deelnemers krijgen handvatten om de balans (opnieuw) te vinden. Onderwerpen die hierbij aan de orde komen zijn onder meer grenzen stellen en afspraken maken.
4. **Verbondenheid met je collega's:** In dit deel is er aandacht voor sociaal en werkinhoudelijk contact. Het behouden van interactie met collega's is immers lastiger als het team (deels) vanuit huis werkt. Onderwerpen die hierbij aan bod komen, zijn: het creëren van contactmomenten, bereikbaarheid en samenwerking.

5. (Dag)planning: In het laatste deel van de workshop is er aandacht voor het indelen van de thuiswerkdag. Onderwerpen die hierbij aan bod komen, zijn: hoe zorg je voor een goede dagindeling, hoe voorkom je uitstelgedrag en behoud je focus en hoe zorg je voor voldoende rustmomenten.

We sluiten elk onderdeel van de workshop af met de mogelijkheid tot het stellen van vragen via de chat. De deelnemers ontvangen na afloop van de workshop een samenvatting van de belangrijkste tips en informatie, ze ontvangen een hand-out met praktische oefeningen waarmee ze na de workshop aan de slag kunnen gaan en ze krijgen een overzicht van de antwoorden die via de online tool zijn verzameld gedurende de workshop.

Prijs

Vanwege de huidige bijzondere omstandigheden rondom COVID-19, waarin veel medewerkers genoodzaakt zijn tot thuiswerken, biedt Déhora deze workshop aan tegen het zeer scherpe tarief van €495,- (excl. BTW). Deze prijs is geldig tot 31 maart 2021.

Afstemming en organisatie

Samen met u bepalen we de datum en het tijdstip waarop de workshop wordt verzorgd. Bij de aanmelding ontvangen we graag een korte omschrijving van de organisatie en de deelnemende medewerkers. Dit helpt ons om het programma zo goed mogelijk af te stemmen op de deelnemers.



Contact

Voor meer informatie of voor het aanmelden kunt u contact opnemen met Christine Baaijens of Charlotte Peppelman via 020- 404 404 2 of stuur een mail naar c.baaijens@dehora.nl of c.peppelman@dehora.nl