



Observatie op de groep

We observeren PM'ers tijdens hun dagelijkse werkzaamheden (45 min). Denk aan:

- Zitten aan tafel (Pikler methode)
- Voeden (fles geven)
- Verschonen, aankleden
- Kinderen naar bed brengen
- Spelen op de grond, buiten spelen

Na afloop ontvang je een verslag met praktische aanbevelingen.

Prijs: €345,- ex. btw + €85,- voorrijkosten



Workshop: Fysieke belasting op de groep

Praktische training op de werkvloer (1,5 uur).
Max. 12-15 deelnemers.

- Zitten, bukken, tillen, reiken, duwen/trekken
- Verschonen, voeden, aankleden
- Anatomie & verzuimcijfers
- Oefeningen voor thuis
- Bewustwording ademhaling & houding
- Verhouding belasting - belastbaarheid
- Wat kun je zelf doen om fit te blijven

Prijs: €595,- ex. btw + €85,- voorrijkosten

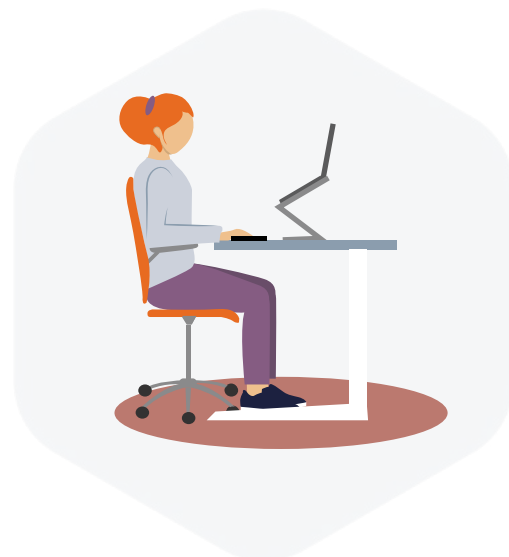




Workshop voor management/ teamleiders

- Motiveren van PM'ers
- Rol van preventiemedewerker
- Hulpmiddelen & aanpassingen
- Ook aandacht voor beeldschermwerk

Prijs: €699,- ex. btw + €85,- voorrijkosten



Posters

Heldere reminders voor op de groep.
Check een voorbeeld hiervan op onze website:

[Klik hier!](#)



Oefenprogramma

Verhoog de belastbaarheid met korte, simpele oefeningen. In combinatie met workshops of bij een abonnement inclusief: startsessie met Iris om samen te oefenen.

**Te combineren met een workshop of
abonnement**





Abonnement

Herhaling is belangrijk!

Wij bieden abonnementsvormen voor structurele ondersteuning, ook bij personeelsswisselingen of nieuwe meubels.

Bekijk onze abonnementen online:

[Klik hier!](#)



Individueel werkplekonderzoek

Voor medewerkers met fysieke klachten en risico op uitval. Gericht advies op maat.

Online of op locatie.

Prijs op locatie: €345,- ex. btw + €85,- voorrijkosten

Prijs online: €55,- ex. btw

