

Een nieuw initiatief

Voor u ligt de eerste uitgave van PRAKTIJK!, de digitale nieuwsbrief voor alle ergocoaches. Vol praktische tips en informatie. Via deze nieuwsbrief delen wij (zie colofon) onze kennis en praktijkervaringen. Heb je vragen, tips of zelfs iets anders wat je wilt delen? Laat het ons en daarmee je collega ergocoaches weten want delen is krijgen!

Veel leesplezier!

Voorlezen leidt tot gezonder werk (Carine van Eldik)

Hoe houd je Gezond Werken levend op de werkvloer? Bij Stichting Kinderopvang en Peuterspeelzalen Culemborg (SKPC) hebben ze er een boekje voor en over geschreven.

In 2004 verzorgde Corpus Sanum de ergocoach opleidingen in Culemborg. Saskia van Delft en Jenny Maree, beiden Ergocoach schreven een boekje voor de opleiding.

Saskia: "We moesten iets bedenken waarmee we mensen binnen de instelling wakker kunnen schudden over het tillen. Je ziet vaak dat foto's wel worden bekeken maar daar blijft het dan ook bij. Iets in de kinderboekensfeer leek ons leuk, óók voor de kinderen en 'Nijntje' schrijft prettig."



En zo werd het verhaaltje van Hein Struis geboren. Een handzaam voorleesboekje met tot doel het bewustmaken van tiltechnieken, aan zowel de medewerkers als aan de kinderen. Een stagiaire heeft Hein Struis vormgegeven, zodat het een echt voorleesboekje werd.

Hebben jullie het boekje al in gebruik genomen? Saskia: "Het boekje is in januari jl. gedrukt en wordt nu op pedagogische avonden aan alle medewerkers uitgedeeld. Het zal in de kleine overleggen ook besproken worden zodat ze het kunnen gebruiken. Verder krijgen natuurlijk alle medewerkers de training Gezond Werken in de Kinderopvang!"

De ergocoach, praktisch toegepast (Sanne Kok)

De ergocoach heeft als extra taak zijn/haar team te inspireren tot een aanleren van een gezonde (fysieke) werkhouding. Nogal eens zijn er beren op de weg naar dit gestelde doel. Bijvoorbeeld te weinig ondersteunend materiaal, weerstand bij collega's, een ongemotiveerd team, tijdgebrek etc.

Om niet te verzinken in het probleemdenken en alles wat er niet goed gaat, biedt het denken in mogelijkheden je de ruimte om je eigen kunde en vaardigheden op praktische en effectieve wijze in te zetten bij de begeleiding van je collega's. Bewuste communicatie en gespreksvaardigheden zijn handige handvaten die je daarbij kunnen ondersteunen.

De workshops/training van HELDER en PUUR zijn ervaringsgericht en praktisch toepasbaar, waardoor er directe borging ontstaat van nieuw verworven inzichten.

Van knelpunt naar oplossing (Jeannette Nabuurs)

Je bent ergocoach en van goede wil maar hoe krijg jij het nu voor elkaar dat de knelpunten worden opgelost? Om het overzichtelijk te houden kan je gebruik maken van een eenvoudig stappenplan. Het geeft houvast in de dagelijkse praktijk.



Creëer draagvlak

Van belang is dat je draagvlak hebt bij je collega's en leidinggevende. Zij moeten samen met jou willen. De leidinggevende moet voorwaardenscheppend zijn zodat jij je taak als Ergocoach uit kan voeren.



Het succes

Maak je succesjes inzichtelijk, laat zien en horen wat er al bereikt is. Hiermee kan je reageren op de kreet: *'Hier verandert toch nooit wat!'*



Zoek medestanders

Begin met de collega's die willen. Diegene die veel weerstand hebben worden overtuigd door de successen bij en van anderen.



Neem kleine stapjes

Maak een plan van aanpak met aandachtspunten die aangegeven zijn door je collega's. Neem kleine stappen. Wil niet alles tegelijkertijd veranderen. Door zo'n plan structureer je je eigen handelen.



Vertrouw de weg

Er leiden meerdere wegen naar Rome. Jouw collega's hebben zo hun eigen oplossingen, daar is geen goed of slecht in. Heb vertrouwen in ze want zij zijn immers specialist in hun eigen werk!

(Highlites uit de workshop 'Van knelpunt naar oplossing' ~ Corpus Sanum)

Ziekenhuis Tiel wint prijs*

"Ik ben pas een goede ergocoach als....."

Met het afmaken van deze zin maakten de bezoekers van de Ergocoachdag in Gelderland kans op een gratis workshop. Het Ziekenhuis Rivierenland Tiel was de gelukkige winnaar en op 28 maart jl. werd de prijs overhandigd.

Eva Bel, ergocoach schreef:

"Ik ben pas een goede ergocoach als ik mijn collega's met minder fysieke belasting door 't werk loods. Zonder pijn tot hun 65e zou helemaal mooi zijn."

De jury koos Eva unaniem om een aantal redenen:

Rugklachten worden in de zorg algemeen geaccepteerd. *'Het hoort er nou eenmaal bij'* is een veel gehoorde uitspraak.

De jury: *'Onzin, rugklachten horen er helemaal niet bij. Het werk is fysiek zwaar maar daardoor regelmatig pijn hebben? Nee, dat beeld is onjuist. Eva slaat de spijker op de kop.'*

Ten onrechte wordt vaak gedacht dat de ergocoach de meeste tilvaardige medewerker moet zijn. Communicatieve en coachende vaardigheden zijn minstens net zo belangrijk. Verminderen van fysieke belasting betekent namelijk ook mentaliteit- en gedragverandering en met alleen tilvaardigheid bereik je dat nooit. Dat dat soms voelt als loodsen en niet als coachen vond de jury een mooie beelddspraak.

'Vergrijzing en ontgroening, toename van zorgvraag en -zwaarte. Om de gevolgen hiervan op te kunnen vangen zullen ook werknemers in de zorg langer moeten doorwerken. Eva heeft die visie mooi verwoord in haar inzending', aldus de jury.



Eva Bel ontvangt de prijs van Roelof Koelman

Foto's: Corpus Sanum



**Samenvatting. Het volledige artikel is te vinden op www.corpussanum.com*

De kunst van het coachen (Yvonne Beckers)

(Hoofdlijnen uit de workshop 'De kunst van het coachen van collega's' van PUUR en HELDER)

Wat is coachen?

Coachen is het beste in de ander naar boven halen: een collega/team helpen, inspireren, stimuleren, begeleiden om te zoeken naar oplossingen. Het gaat om de ander. Hiervoor is het belangrijk om naar jezelf te kijken: 'hoe handel ik zelf', 'hoe communiceer ik', 'naar welke mensen stap ik makkelijk en met welke mensen kan ik moeilijker omgaan'. Als coach ben je het voorbeeld voor jouw team. Belangrijk is dus om te kijken naar wat je zelf uitstraalt.

6 sleutels die je helpen om te coachen worden hier kort beschreven:

- 1. Complimenten geven** zo vaak mogelijk, meen wat je zegt, verbaal en non-verbaal komen met elkaar overeen.
- 2. De 'niet-weten' houding** er is geen goed of fout, sta open voor de antwoorden en luister naar de ander! Ben bewust van je eigen oordelen (de stemmen in je hoofd: 'dat zou ik anders doen', 'daar ben ik het niet mee eens', 'wat raar dat mijn collega zo handelt').
- 3. Vragen stellen** vraag naar 'wat nog meer', 'wat zou je anders willen' en 'wat zou je anders kunnen doen', 'wat zou dat opleveren'.
- 4. 'Ja, en....-houding'** vervang 'ja, maar...' eens consequent door 'ja, en...' en kijk hoeveel mogelijkheden dit geeft.
- 5. Wensen** denk in mogelijkheden en oplossingen: 'wat zou je willen', 'hoe zou dat eruit zien'.
- 6. Kleine stappen** 'wat is de eerste allerkleinste stap om te bereiken wat je wil', 'wat is de allerkleinste stap om iets anders te doen'.

Handig hulpje

Fruitbakjes klaarmaken is in de kinderopvang een bekende activiteit. Eén appeltje schillen is geen belasting maar een heleboel en meerdere keren per week wel. Onlangs kwamen we een handig hulpje tegen bij Ikea. Het schillen wordt er niet minder van maar het snijden van de appel (in 8 stukjes) wordt gereduceerd tot één handeling. We hebben het zelf getest en waren zeer enthousiast. Voor de prijs hoef je het niet te laten: € 2,50. De CHARM Appelboor heeft artikelnr.: 20083259. Ik zou er meteen 2 kopen.....



Heb je ook dergelijk tips voor het verminderen van fysieke belasting? Laat het ons weten: info@corpussanum.com

Oproep aan het facilitair bedrijf

De afgelopen jaren is er weinig aandacht geweest voor de ergocoach in facilitaire functies. Via deze weg de oproep om te laten horen wat hier speelt en wat er nodig is. Weet je iemand, stuur dit bericht dan door. Reacties zien we graag tegemoet via info@corpussanum.com

Wie is nu wie?

Even voorstellen dus.

Jeannette Nabuurs

... is partner van Corpus Sanum en Register bedrijfsfysiotherapeut. Ze is specialist Ergonomie & Fysieke Belasting maar integreert ook arbeid- en organisatieaspecten in haar aanpak. Jeannette gaat er van uit dat veel oplossingen liggen besloten in de medewerkers zelf. 't Is alleen de kunst om ze eruit te krijgen. Met haar advies- en trainingservaring weet Jeannette de juiste toon te zetten in iedere situatie. Gedrag en Doen! zijn haar credo en daarmee zijn haar trainingen en adviezen praktisch van aard.

Carine van Eldik

Carine heeft als Register bedrijfsfysiotherapeut enkele jaren ervaring in het geven van Ergocoach-trainingen in verschillende branches. Onder het motto: Samen werken, Samen doen stimuleert zij tijdens de trainingen en adviestrajecten, mensen tot het vinden van gezamenlijke oplossingen voor de aanwezige knelpunten.

Yvonne Beckers

Yvonne is fysiotherapeute en gezondheidswetenschapper. Ze werkt vanuit haar eigen bedrijf PUUR. Yvonne neemt 'doen' en 'inspiratie' als uitgangspunt.

Zij is geïnteresseerd in hetgeen mensen drijft: coaching. Het is de kracht van simpelheid waarmee resultaat bereikt wordt. Zij richt zich op de basis van menselijk communiceren. Het advies is dan ook breed toepasbaar; interne en externe communicatie, optimaliseren van management, teambuilding en het begeleiden van veranderingsprocessen. Zij zoekt naar nieuwe wegen om bestaande processen te beïnvloeden.

Sanne Kok

Van oorsprong is Sanne Kok fysiotherapeute. Zij heeft zich in deze jaren ontwikkeld als reïntegratie specialiste met een sterke affiniteit voor het begeleiden van mensen naar door henzelf gestelde doelstellingen (zowel privé en werk gerelateerd, als fysiek en mentaal). In 2004 is zij gestart met HELDER, een training en coaching bureau dat zich richt op veranderingsmanagement, bewustwordingsprocessen en communicatie vanuit de oplossingsgerichte basisprincipes. Sanne Kok is een enthousiaste en gemotiveerde trainer en zet zich voor 100% in voor de gestelde doelen. Zij ziet de samenwerking met andere trainers als inspiratiebron voor verandering en vooruitgang.

Praktische workshop Ergocoach!

Wat	Workshop 'Doen! in ergocoachland'
Duur	1 dagdeel
Waar	Nijmegen locatie en routebeschrijving worden na aanmelding toegezonden
Wanneer	Dinsdag 3 oktober 2006 Donderdag 12 oktober 2006
Tijd	13.00 – 17.00 uur
Kosten	€ 25,- p/p. Dit is inclusief koffie/thee, handout en subsidie.
Inschrijven	Telefonisch aanmelden onder (024) 348 24 95. Op www.corpussanum.com is een inschrijfformulier te downloaden.

Achtergrond informatie workshop 'Doen! in ergocoachland'

Ergocoaches hebben veel rollen. In deze workshop Doen! ga je er met drie daarvan aan de slag.

Een coachende rol naar collega's

In deze workshop wordt stil gestaan bij de wijze waarop je dit kunt doen, met zo groot mogelijke kans op resultaat. Hoe wordt ik geen politieagent? Hoe creëer ik de tijd/rust voor reflectie? Mijn communicatie: Wat werkt wel, wat werkt niet, wat kan anders en hoe kan dit? Dit zijn ondermeer vragen die in de workshop aan de orde komen. Oftewel een workshop met veel aandacht voor sociale vaardigheden.

Een signalerende en stimulerende rol

Je leert aan de hand van het oplossingsrichtingenmodel hoe je sámen met collega's knelpunten kunt analyseren en oplossen. En hen daardoor stimuleert om gezond te werken. Het Probleem Gericht Oplossen (PGO) staat daarbij centraal. PGO vraagt om draagvlak en samenwerken en dat komt daarom ook aan de orde.

En dan nog borgen van het beleid. Hoe vertaal je dit soms wat abstracte begrip naar de praktijk? Welke middelen en instrumenten kan je gebruiken ofwel hoe houd je fysieke belasting levend en een gedeelde verantwoordelijkheid?

Na deze workshop zit je rugzak vol nieuwe kennis, inzichten en vooral energie om je rol als ergocoach voort te zetten!

Workshopleiding: Yvonne Beckers (PUUR), Sanne Kok (HELDER) en Jeannette Nabuurs (Corpus Sanum)

Colofon

Praktijk! is een uitgave van Corpus Sanum, PUUR en Helder
Praktijk! verschijnt enkele keren per jaar.
Praktijk! wordt met zorg samengesteld.
De uitgevers aanvaarden geen aansprakelijkheid voor (zet)fouten of onvolledigheden. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.
Praktijk! is bereikbaar per telefoon (024) 348 24 95 of per e-mail info@corpussanum.com.

Aanmelden

Wil je deze nieuwsbrief zelf ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@corpussanum.com. Vermeld je naam en e-mail adres.

Afmelden

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen? Stuur een e-mail naar info@corpussanum.com. Vermeld je naam, e-mailadres en het woord 'Uitschrijven'.