



# QuickScan thuiswerkplek

## Hoe gezond werk jij?(beeldscherm)

Wij zijn er voor een lekker werkend Nederland! En nu een groot deel ervan, in het “nieuwe normaal” thuis werkt, komen wij gewoon bij “je thuis”. Want juist thuis is het belangrijk om goed op je werkhouding en werkstijl te letten. Voor je het weet heb je lichamelijke klachten. Wil jij gezond verder aan de slag (ook zonder instelbare werkplek)? Onze bedrijfsoefentherapeuten ontmoeten jou graag “live” op je thuiswerkplek.

### Wat houdt het in?

- Online QuickScan thuiswerkplek van 45 min.
- Resultaat; persoonlijk actieplan met de eerste kleine stap.
- Een online follow-up gesprek (45 min) om je voortgang te bespreken.
- Vergoeding via de Aanvullende verzekering



# QuickScan thuiswerkplek

## Hoe gezond werk jij?(beeldscherm)

### Werkwijze:

#### *Online-vragenlijst*

Voor het online-consult met de bedrijfsoefentherapeut krijg je per mail een link naar een online-vragenlijst. Deze vragenlijst zet jou aan het denken en heb je bij je tijdens het consult.

#### *Online- vitaliteitsgesprek*

Intakegesprek met de volgende stappen

1. analyseren van je thuiswerkplek
2. in kaart brengen werkhouding en werkstijl
3. persoonlijk actieplan opstellen

#### *Follow-up gesprek*

In dit gesprek bespreek je hoe je in actie blijft voor een duurzaam resultaat.

### Aanmelden ?

Stuur een e-mail naar: [info@mensatwork.nl](mailto:info@mensatwork.nl) of meld je aan via de website [www.praktijkoefentherapiehoorn.nl](http://www.praktijkoefentherapiehoorn.nl) met “ja ik wil een online quickscan van mijn thuiswerkplek” en je krijgt;

- Een bericht van de bedrijfsoefentherapeut met een uitnodiging voor een online-QuickScan.
- Bij bevestiging van de afspraak een link naar de online-vragenlijst.
- Instructie over inloggen in een beveiligde online-omgeving voor video-coaching.
- Op de dag zelf een inlogcode per sms/mailbericht.