



# Ergocoaching

## Accompagnement en ligne



### Nos ergonomes guident vos travailleurs à domicile.

Nous vivons des moments particuliers... En raison de la crise du corona, de nombreuses personnes travailleront à domicile pendant un certain temps. En raison d'un lieu de travail inadapté à la maison, ils peuvent être confrontés à des plaintes physiques, des problèmes de vue, une charge mentale supplémentaire...

La plupart des plaintes physiques se situent au niveau du cou et des épaules, des bras et des mains. Le dos souffre aussi beaucoup. Il est donc important de s'attaquer à ces problèmes le plus rapidement possible, ou mieux encore : de les éviter.

Securex vous propose **l'ergocoaching en ligne**. Un ergonome guide votre **travailleur à domicile**, de façon **individuelle** dans l'aménagement de son poste de travail. Nous vous proposons également l'ergocoaching en **session de groupe** (jusqu'à 10 participants).

### Objectif

Via l'ergocoaching en ligne, l'ergonome guide votre travailleur, à domicile, dans l'aménagement confortable et ergonomique de son lieu de travail avec des ressources limitées. Il lui procure aussi un certain nombre de conseils sur la planification de son horaire au quotidien et sur l'organisation et la gestion de son travail avec ses partenaires, enfants ou colocataires...

### Groupe cible

Ces coachings s'adressent aux collaborateurs qui :

- souffrent de plaintes physiques
- souhaitent recevoir des informations pour aménager leur poste de travail et ainsi éviter les douleurs physiques
- ....
- La participation est sur base volontaire. Après le coaching, votre collaborateur recevra le lien vers la brochure et le webinar sur le télétravail.

### En pratique

- Les sessions sont organisées via vidéo-conférence. Les sessions individuelles durent environ **20 minutes**. Pour les sessions de groupe, prévoyez **1h**.
- Vous nous transmettez l'adresse mail des travailleurs intéressés ou vous leur remettez les informations à vos afin qu'ils puissent nous contacter. Dans les deux cas, vous pouvez utiliser [nos e-mails standard](#).
- Pour les sessions individuelles, nous prenons contact avec chaque collaborateur pour définir un rendez-vous. Les sessions de groupe sont fixées avec vous.

**Plus d'info ?**

Contactez-nous via [health-safety@securex.be](mailto:health-safety@securex.be)

**securex**

**Plus d'info ?**  
Contactez-nous via [health-safety@securex.be](mailto:health-safety@securex.be)

