

Nous portons de lourdes charges pour vous – tous les jours!

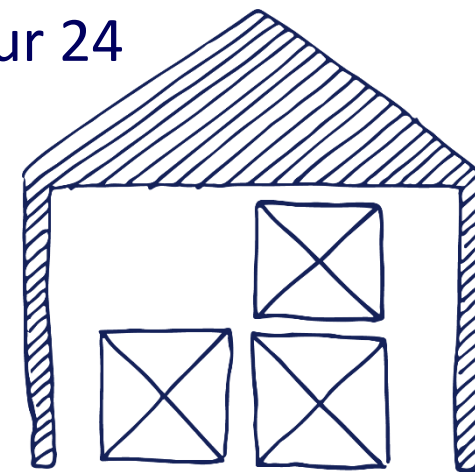
Réfléchir pour rester en bonne santé



Logistique chez ALDI SUISSE

Centre de distribution à Schwarzenbach/SG

- 73 magasins
- 2300 palettes par jour
- 60 000 cartons par jour
- 140 collaborateurs/trices, activité presque 24 h sur 24



Projet de coaches en ergonomie

Contexte

- Focalisation de la direction sur la GSE
- Enquête auprès de l'ensemble des collaborateurs/trices
- Volonté de concept durable

Projet de coaches en ergonomie

Contexte

- Focalisation de la direction sur la GSE
- Enquête auprès de l'ensemble des collaborateurs/trices
- Volonté de concept durable

«Pour montrer l'exemple, il n'y a rien de mieux que les collaborateurs/trices qui aiment assumer des responsabilités.

Des coaches en ergonomie internes sont exactement ce qu'il fallait à ALDI SUISSE.»

*Markus Muke,
Director Logistics and Services,
succursale de Schwarzenbach
ALDI SUISSE*

Méthode

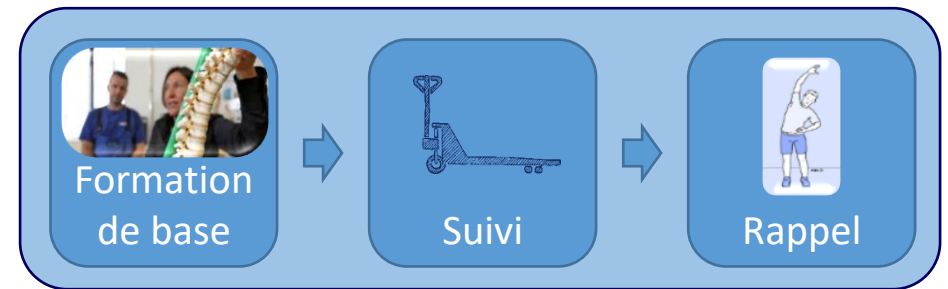
Conception



Formation des coaches en ergonomie



Formation des collaborateurs/trices





Formation des coaches en ergonomie

Formation 1



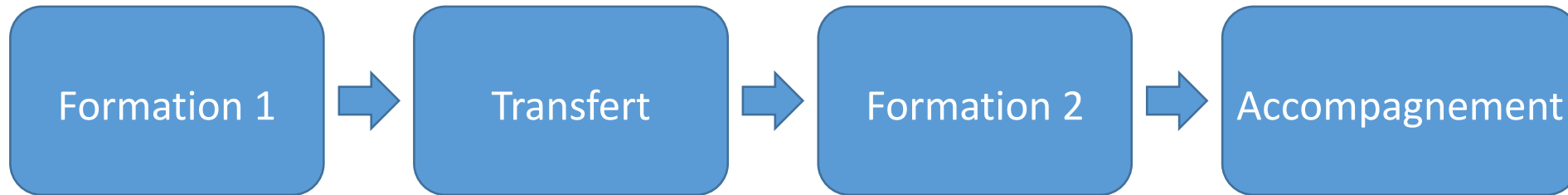
Transfert

Inhalte
→ Theorie
· Belastungen - Beschwerden
· Anatomie
· Heben, Tragen
· Vorgehen Beratung
· Rolle Ergo-Coach
→ Praxis: üben ... !





Formation des coaches en ergonomie



Inhalte

→ Theorie

- Belastungen - Beschwerden
- Anatomie
- Heben, Tragen
- Vorgehen Beratung
- Rolle Ergo-Coach

→ Praxis: üben ... !



Was lief gut? 3.9.19
2. Tag

Wo gab es Herausforderungen?

- Schon etwas schwierig
- Schwer ernst genommen werden
- Nicht alle gleich interessiert
- Theorie + Praxis wurde in Frage gestellt
- Keine Zeit für richtige Hebeltechnik
- Zugehört haben alle - umgesetzt nicht
- Wir gehen auf die neuen MA zu

⊕ Fuss Position klappt schon besser

⊕ Mit Zeit kommt es schon

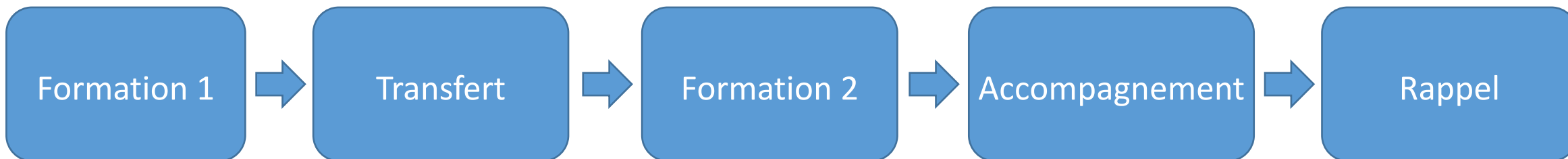
⊕ Thema ist im Team angekommen

⊕ Lumbalstütze mit Jacke auf Fliesen



Observations?
Messages, conseils?
Réaction des
collaborateurs/trices?
😊 ☹️ ?

Formation des coaches en ergonomie



Inhalte

→ Theorie

- Belastungen - Beschwerden
- Anatomie
- Heben, Tragen
- Vorgehen Beratung
- Rolle Ergo Coach

→ Praxis: üben ... !



3.9.19
2. Tag

Was lief gut?

Wo gab es Herausforderungen?

- Schon etwas schwierig
- Schwer ernst genommen werden
- Nicht alle gleich interessiert
- Theorie + Praxis wurde in Frage gestellt
- Keine Zeit für richtige Hebetchnik
- Zugehört haben alle - umgesetzt nicht
- Wir gehen auf die neuen MA zu

⊕ Fuss Position klappt schon besser

⊕ Mit Zeit kommt es schon

⊕ Thema ist im Team angekommen

⊕ Lumbalstütze mit Jacke auf Flizer



Observations?
Message, conseil?
Réaction des collaborateurs/trices?
😊 😞 ?




Formation des collaborateurs



Formation de base



Suivi



Rappel

Inhalt

- Wieso ist richtiges Heben und Tragen wichtig? 
- Haltungstraining
- «Gutes» und «schlechtes» Heben und Tragen
- Übungsposten 



Poste 3
«Comment aller mieux?»





Mise en œuvre durable

En tant que coach en ergonomie...

- je dispose des connaissances nécessaires.
- je montre l'exemple.
- je conseille continuellement les collaborateurs/trices.
- je motive continuellement les collaborateurs/trices.

Notre corps l'apprécie!



Résultats après un an

- ✓ 7 coaches en ergonomie
- ✓ Près de 100 collaborateurs/trices formé(e)s
- ✓ Exercices de régénération
- ✓ Utilisation correcte des moyens auxiliaires
- ✓ Coach = interlocuteur/trice compétent
- ✓ Diminution des douleurs

Verhalten	trifft nicht zu	trifft etwas zu	trifft deutlich zu	trifft stark zu	nicht vorhanden
Wie ist Ihr Bewegungsverhalten bei der Arbeit?					
Beim Kommissionieren stelle ich die Höhe der Palette auf eine optimale Höhe zum Heben der Lasten ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Heben von Lasten achte ich auf einen geraden Rücken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Hantieren von Paletten verwende ich einen Stapler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache während der Arbeit regelmässig Bewegungsübungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Prochaines étapes

- Former des coaches en ergonomie dans tous les centres de distribution
- Organiser un atelier annuel avec les coaches en ergonomie
- Former régulièrement les collaborateurs/trices
- Poursuivre le développement du coaching continuels au quotidien
- Renforcer le rôle d'exemple

Conclusion: témoignages des coaches en ergonomie

«Il y a toujours des occasions de donner des conseils au quotidien.»
S. Burekovic, coach en ergonomie

«Les collaborateurs/trices apprécient les conseils et les échanges.»
A. StremLOW, coach en ergonomie

«Le fait que certains collaborateurs/trices soient venus me dire qu'ils avaient moins mal au dos qu'auparavant m'a fait très plaisir.»

L. Kokollari, coach en ergonomie

«Ma seule présence amène parfois certains collaborateurs/trices à se souvenir de la bonne façon d'exécuter les mouvements.»
E. Hadzic, coach en ergonomie

«J'ai beaucoup appris grâce à la formation de coach en ergonomie et j'apprécie de venir en aide à mes collègues.»
B. Daki, coach en ergonomie

«J'ai appris à aborder les autres et à leur venir en aide. Les feed-back positifs de mes collègues me motivent énormément.»

B. Selimi, coach en ergonomie