



Szkolenie - Ergonomia pracy:

- Skierowane do firm, instytucji, szkół i innych placówek, które chcą poprawić wydajność, bezpieczeństwo i komfort na stanowisku pracy
- Zbuduj miejsce pracy, które jest bezpieczne, komfortowe i produktywne. Zastosowanie ergonomii w miejscu pracy jest jednym z najważniejszych czynników, które wpływają na większą jej produktywność, redukcję chorób i urazów wywołanych przez dłuższy okres czasu spędzony za biurkiem i przed komputerem.
- Poprawa stanu zdrowia i poziomu satysfakcji na stanowisku pracowników korzystnie wpływa na funkcjonowanie firmy, w związku z czym przyczynia się do wymiernych korzyści finansowych poprzez zwiększoną produktywność oraz zmniejszenie ilości zwolnień lekarskich i innych nieobecności.

Badanie postawy ciała

- Badanie dysbalansów mięśniowych, związanych z długotrwałą aktywnością wykonywaną w stałej pozycji, np. praca za biurkiem, przed komputerem.
- Identyfikacja nierównowagi statycznej, ograniczeń ruchowych, złych nawyków.
- Poprawienie postawy ciała wpływa na lepszą jakość życia, zwiększenie samooceny, większą produktywność oraz zmniejszenie ryzyka nawracających urazów pleców i innych stawów.
- **W skład szkolenia wchodzi:**
 - Prelekcja dotycząca tematu.
 - Badanie ergonomii stanowiska i otoczenia pracy ocenia je pod względem zwiększenia wygody, bezpieczeństwa, oraz poprawy produktywności.
 - Badanie postawy ciała, ograniczeń równowagi statycznej i dynamicznej.

- **Część praktyczna:**
 - zapoznanie uczestników z najczęściej popełnianymi błędami,
 - nauka ćwiczeń rozluźniających i wzmacniających,
 - nauka autorelaksacji, ćwiczeń oddechowych, które można wykonać w placówce
-
- Quiz z zakresu wiedzy.

 - Dyskusja.

Po odbyciu warsztatu - przewidziany jest **certyfikat uczestnictwa + nagrody**

Jest to cykl spotkań po **120 minut**, odbywających się raz w tygodniu lub raz w miesiącu (w zależności od potrzeb).

Prowadzenie:

Łukasz Żynda,

Fizjoterapeuta, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Pile, Zdrowie Publiczne -
Studia magisterskie Uniwersytet Medyczny w Poznaniu,
Fizjoterapia w kardiologii - studia podyplomowe Uniwersytet Medyczny w Szczecinie.
Instruktor Ultimate Frisbee, Terapeuta BFB, Terapeuta SI
796337 052

Koszt spotkania: zgodnie z cennikiem ustalonym na dany rok szkolny
(od września 2014r. do września 2015r.; od października 2015r. nowy cennik).

Miejsce spotkań: Synergia. Gabinet EEG-Biofeedback. Diagnoza, Terapia,
Konsultacje, Szkolenia. Iwona Garcarz, 44-100 Gliwice, ul. Bednarska 6a/1
(zajęcia prowadzone indywidualnie lub grupowo w gabinecie Synergia),
w domu (z dojazdem) lub na terenie placówki, firmy (z dojazdem).

Osoby zainteresowane proszę o kontakt: Iwona Garcarz, nr telefonu: **698-851-751**