



## Ergonomia pracy siedzącej

Numer usługi 2024/04/03/146979/2112666

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

300,00 PLN brutto/h

300,00 PLN netto/h

MEDICAL  
INVESTMENT  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ



📍 Mierzyn / stacjonarna

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 5 h

📅 15.09.2024 do 15.09.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane do pracowników biurowych oraz osób wykonujących pracę w pozycji siedzącej (kasjerki, kosmetyczki, nauczyciele itp.)
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	5
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Ergonomia pracy siedzącej ma na celu zminimalizowanie negatywnych skutków pracy siedzącej.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- charakteryzuje tematykę ergonomii	test wiedzy	Test teoretyczny
- omawia podstawowe zagadnienia anatomii i fizjologii	test wiedzy	Test teoretyczny
- wskazuje podstawowe błędy w pracy o charakterze siedzącym	test wiedzy	Test teoretyczny
- opisuje zasady prawidłowe ergonomii pracy	test wiedzy oraz praktyka	Test teoretyczny
- wymienia prawidłowe nawyki zdrowego stylu życia wspomagające ergonomię	test wiedzy	Test teoretyczny
- opisuje oraz prawidłowo wykonuje ćwiczenia rekomendowane przez Trenera	test wiedzy oraz praktyka	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak.

## Program

Szkolenie odbywa się w godzinach zegarowych. Składa się z części teoretycznej i praktycznej.

Program szkolenia:

1. Wprowadzenie w tematykę ergonomii
2. Anatomia i fizjologia
3. Podstawy ergonomii w pracy siedzącej
4. Rzeczy, na których warto skupić się poza pracą, mające wpływ na zdrowie i naszą wydajność w miejscu pracy
5. Ćwiczenia praktyczne
6. Q&A

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 6</b> Wprowadzenie w tematykę ergonomii	Grzegorz Ligocki	15-09-2024	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 6</b> Anatomia i fizjologia	Grzegorz Ligocki	15-09-2024	09:30	10:00	00:30
<b>3 z 6</b> Podstawy ergonomii w pracy siedzącej	Grzegorz Ligocki	15-09-2024	10:00	11:00	01:00
<b>4 z 6</b> Rzeczy, na których warto skupić się poza pracą, mające wpływ na zdrowie i naszą wydajność w miejscu pracy	Grzegorz Ligocki	15-09-2024	11:00	12:00	01:00
<b>5 z 6</b> Ćwiczenia praktyczne	Grzegorz Ligocki	15-09-2024	12:00	13:00	01:00
<b>6 z 6</b> Q&A	Grzegorz Ligocki	15-09-2024	13:00	14:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 500,00 PLN
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	300,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	300,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Grzegorz Ligocki

Fizjoterapeuta z wieloletnim doświadczeniem, uczestnik licznych kursów doszkalających. Zajmuję się pomocą w powrocie do zdrowia głównie pacjentów pourazowych oraz bólowych, u których stara się znaleźć źródło dolegliwości biorąc pod uwagę wiele czynników związanych m.in z ruchem, dietą i stresem. Wciąż zgłębia swoją wiedzę na temat fizjologii ludzkiego ciała edukując przy tym pacjentów w kwestii zdrowych nawyków oraz eliminacji tych złych z ich codzienności. Pasjonat podróży, aktywności na łonie natury, dobrej kuchni oraz szerokopojętego zdrowego stylu życia.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają od Trenera skrypt z najważniejszymi zagadnieniami oraz zestawem ćwiczeń.

### Warunki uczestnictwa

Prosimy by Uczestnicy byli ubrani w wygodny, nie krępujący ruchów strój.

### Informacje dodatkowe

Instruktor weryfikuje na bieżąco poziom uzyskanej wiedzy przez kursanta w oparciu na zadawanie pytań i udzielone odpowiedzi. Zaliczenie praktyczne dokonywane jest poprzez pracę na kliencie w trakcie trwania szkolenia.

Certyfikat ukończenia szkolenia otrzymuje uczestnik, który:

1. posiada 100% obecność na szkoleniu wynikających z harmonogramu i potwierdzonych na liście obecności
2. aktywnie uczestniczył w szkoleniu
3. otrzymał pozytywną ocenę nabytych umiejętności praktycznych na podstawie protokołu zaliczenia zadania praktycznego wskazanego przez instruktora.

Po zakończonym szkoleniu uczestnik wypełnia ankietę.

# Adres

ul. Welecka 1a  
72-006 Mierzyn  
woj. zachodniopomorskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- sala wyposażona w niezbędny sprzęt: symulacja stanowiska biurowego i gabinetu kosmetycznego.

# Kontakt



**Marika Teszner**

**E-mail** [marika@luxmedicatraining.pl](mailto:marika@luxmedicatraining.pl)

**Telefon** (+48) 664 383 822