



Ergonomia pracy siedzącej

Numer usługi 2024/04/03/146979/2112668

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

📅 22.11.2024 do 22.11.2024



Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane do pracowników biurowych oraz osób wykonujących pracę w pozycji siedzącej (kasjerki, kosmetyczki, nauczyciele itp.)
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	18-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	5
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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
1 z 6 Wprowadzenie w tematykę ergonomii	Grzegorz Ligocki	22-11-2024	09:00	09:30	00:30
2 z 6 Anatomia i fizjologia	Grzegorz Ligocki	22-11-2024	09:30	10:00	00:30
3 z 6 Podstawy ergonomii w pracy siedzącej	Grzegorz Ligocki	22-11-2024	10:00	11:00	01:00
4 z 6 Rzeczy, na których warto skupić się poza pracą, mające wpływ na zdrowie i naszą wydajność w miejscu pracy	Grzegorz Ligocki	22-11-2024	11:00	12:00	01:00
5 z 6 Ćwiczenia praktyczne	Grzegorz Ligocki	22-11-2024	12:00	13:00	01:00
6 z 6 Q&A	Grzegorz Ligocki	22-11-2024	13:00	14:00	01:00

Cennik

Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	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

Telefon (+48) 692 497 635