



Iwona Wencka
Stramowska
Training House



Ergonomia pracy, czyli zdrowy kręgosłup pracownika z warsztatami.

Numer usługi 2024/04/11/24213/2121077

📍 Ciechocinek / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 13.01.2025 do 13.01.2025

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

225,00 PLN brutto/h

225,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla pracowników instytucji pomocy społecznej, którzy na co dzień narażeni są na urazy i przeciążenia aparatu ruchu w związku z wykonywanymi obowiązkami.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do efektywnej i bezpiecznej pracy z pacjentem wymagającym opieki. Uczestnicy dowiedzą się jakie są zasady postępowania mające na celu zmniejszenie ryzyka urazu czy przeciążenia aparatu ruchu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu anatomii i fizjologii aparatu ruchu oraz rozróżnia najczęstsze patologie postawy ciała.	1. Uczestnik definiuje podstawową nomenklaturę anatomiczną, rozróżnia wady postawy oraz nieprawidłowości w przeprowadzeniu ruchu.	Test teoretyczny
2. Uczestnik poznaje techniki i ćwiczenia mające na celu zmniejszenie ryzyka urazu i przeciążenia.	2. Uczestnik rozróżnia techniki przyłóżkowej pracy z pacjentem, asekuracji chodu oraz zmian pozycji pacjenta.	Test teoretyczny
3. Uczestnik nauczy się podstawowych metod autoterapii w przypadku wystąpienia urazów czy przeciążeń.	3. Uczestnik charakteryzuje techniki automasażu i relaksacji takie jak: foam rolling, ucisk punktów spustowych, mobility.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak

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

Tak

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

Tak

Program

1. Anatomia i fizjologia oraz wady postawy

- zarys anatomii kręgosłupa i stawów obwodowych
- fizjologia i patologia stawów kręgosłupa
- fizjologia i patologia krążka międzykręgowego
- najczęstsze wady postawy
- Jak wady postawy wpływają na przebieg i fizjologię ruchu?
- Po czym poznać wady postawy „gołym okiem”?
- warsztaty praktyczne z tego zakresu

2. Odcinek szyjny i piersiowy kręgosłupa

- Co mnie boli?- problemy z odcinkiem szyjnym i piersiowym kręgosłupa
- najczęstsze patologie odcinka C-Th
- Skąd ten ból?
- Jak się wzmocnić, czyli lepiej zapobiegać niż leczyć
- warsztaty praktyczne z tego zakresu

3. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa

- Co mnie boli?- problemy z odcinkiem lędźwiowym
- najczęstsze patologie odcinka L-S
- Skąd ten ból?
- jak się wzmocnić, czyli lepiej zapobiegać niż leczyć
- warsztaty praktyczne z tego zakresu

4. Ergonomia w pracy i życiu codziennym

- Co to jest ergonomia i dlaczego jest taka ważna?
- Jak podnosić przedmioty? Jak siedzieć, leżeć i stać?
- Jak pracować z pacjentem leżącym? Podnoszenie, sadzanie, wstawanie i chodzenie- bezpieczne dla pacjenta i terapeuty.
- gimnastyka w pracy
- warsztaty praktyczne – konsultacje indywidualne

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Ergonomia pracy, czyli zdrowy kręgosłup pracownika z warsztatami.	Trener Training House	13-01-2025	08:00	16:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	225,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	225,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener Training House

Absolwentka Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. W 2014 roku uzyskała tytuł doktora nauk o zdrowiu broniąc pracę pt: „Ocena skuteczności oddziaływania wybranych metod fizykalnych na parametry przewodnictwa nerwowego u pacjentów z zespołem cieśni kanału nadgarstka”. Od ponad 10 lat zajmuję się kontuzjami oraz odnową biologiczną zawodników na szczeblu młodzieżowych i seniorskim. Pracuje jako fizjoterapeuta kadry narodowej U-14, U-16 PZKosz. Umiejętności praktyczne opiera na dowodach naukowych, ponieważ od 2006 roku pracuje również na Collegium Medicum w Bydgoszczy jako pracownik naukowo – dydaktyczny. Od 2015 roku współpracuje z K-PZPN prowadząc wykłady dla trenerów UEFA A i B z zakresu odnowy biologicznej, fizykoterapii i ergonomii pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia zapewniamy:

- materiały w formie skryptu opracowanego przez prowadzącego
- notatnik i długopis
- wyżywienie (przerwa kawowa i obiadowa)

Na zakończenie usługi każdy z uczestników otrzyma zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

Adres

Ciechocinek

Ciechocinek

woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karolina Świerczyńska

E-mail k.swierczynska@th-szkolenia.pl

Telefon (+48) 507 927 376