

AGNIESZKA ROŻEK
PRO INNOWACJA

Szkolenie korekcji wad postawy.

Numer usługi 2024/07/17/12520/2225797

📍 Brody / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 25.07.2024 do 26.07.2024

1 328,40 PLN brutto

1 080,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	fizjoterapeuci, trenerzy personalni, osoby pracujące z dziećmi.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	24-07-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	12
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie korekcji wad podstawy” ma na celu przyswoić uczestnikom niezbędną wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie diagnozowania i korekcji wad postawy. Uczestnicy zdobędą umiejętności identyfikacji różnych rodzajów wad postawy, zrozumieją ich przyczyny oraz nauczą się efektywnych metod terapeutycznych i treningowych, które mogą być stosowane w pracy z dziećmi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje i opisuje podstawowe struktury anatomiczne, biomechaniczne i fizjologiczne ludzkiego ciała	<ul style="list-style-type: none"> - identyfikuje i opisuje co najmniej trzy główne struktury anatomiczne ludzkiego ciała, takich jak kości, mięśnie, stawy, układ nerwowy i układ krążenia - wyjaśnia podstawowe funkcje biomechaniczne i fizjologiczne tych struktur oraz ich rolę w codziennym funkcjonowaniu organizmu człowieka 	Test teoretyczny
<p>Wyjaśnia podstawowe zasady gimnastyki korekcyjnej oraz jej znaczenie w kontekście korekcji wad postawy</p> <p>Przeprowadza ocenę postawy ciała oraz proponuje odpowiednie metody korekty</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia co najmniej trzy podstawowe zasady gimnastyki korekcyjnej, takie jak prawidłowa postawa, kontrola oddechu i systematyczność ćwiczeń - uzasadnia znaczenie gimnastyki korekcyjnej w kontekście prewencji i korekcji najczęściej spotykanych wad postawy - przeprowadza ocenę postawy ciała za pomocą standardowych testów i metod diagnostycznych, takich jak badanie palpacyjne, analiza chodu czy testy funkcjonalne - przedstawia konkretne metody korekty wad postawy, dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta, uwzględniając ćwiczenia 	Test teoretyczny
Dobiera metody korekcji wad postawy do specyficznych potrzeb różnych grup wiekowych, w szczególności dzieci	<ul style="list-style-type: none"> - dobiera odpowiednie metody korekcji wad postawy z uwzględnieniem specyficznych potrzeb różnych grup wiekowych - opracowuje plan korekcji wad postawy dla dzieci, uwzględniając aspekty rozwojowe, motoryczne i psychospołeczne, oraz przedstawia jego zalety i potencjalne trudności 	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 potwierdza uzyskanie kompetencji i będzie zawierał opis efektów uczenia się

Dostawca Usług zapewnia inną osobę do przeprowadzenia walidacji niż do procesu kształcenia.

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

Walidacja efektów kształcenia 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?

Dokument będzie potwierdzał zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Dzień 1: Wady postawy i ćwiczenia korekcyjne

1. Wprowadzenie

- Wyjaśnienie, dlaczego wady postawy są ważne dla zdrowia ogólnego i skąd się biorą

1. Diagnoza wad postawy

- Omówienie najczęstszych wad postawy (np. skolioza, kifoza, lordoza).

- Praktyczne ćwiczenia diagnostyczne.

1. Ćwiczenia korekcyjne

- Wybór odpowiednich ćwiczeń w zależności od wady postawy. (od czego zacząć)

- Wykonanie ćwiczeń wzmacniających odpowiednie grupy mięśniowe.

- Wykonanie ćwiczeń rozciągających odpowiednie grupy mięśniowe.

- Wyjaśnienie, ćwiczenia z trenerem a ćwiczenia w domu.

1. Wpływ emocji i sposobu myślenia na tkanki

- Omówienie stresu i jego wpływu na mięśnie i stawy.

- Techniki relaksacyjne i oddechowe.

- "Wytrząsanie" emocji z ciała

- Wpływ odpowiedniego nastawienia i kalibracji

Dzień 2: Indywidualne podejście i praktyka

1. Indywidualne podejście

- Jak dostosować ćwiczenia do odpowiedniej grupy podopiecznych (dzieci, dorośli, osoby starsze)

- Dopasowanie ćwiczeń korekcyjnych do indywidualnych potrzeb.

- Wyjaśnienie, jak unikać błędów podczas wykonywania ćwiczeń.

1. Ćwiczenia na równowagę

- Wyjaśnienie, jak równowaga wpływa na postawę.

- Praktyczne ćwiczenia równoważne

1. Czucie ciała a efekty

- Codzienne rutyny, które przyspieszają efekty pracy nad ciałem

- Świadomość ciała i ruchu.
- Czucie ciała a wpływ na elastyczność
 1. Zastosowanie w życiu codziennym
- Jak przenieść wiedzę z warsztatów do codziennych nawyków.
- Przykłady ćwiczeń w pracy, w domu i podczas podróży.
 1. Podsumowanie warsztatów - pytania i uwagi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie - Wyjaśnienie, dlaczego wady postawy są ważne dla zdrowia ogólnego i skąd się biorą (wykład,)	Tomasz Łukijaniuk	25-07-2024	11:00	11:45	00:45
2 z 11 Diagnoza wad postawy (ćwiczenia praktyczne)	Tomasz Łukijaniuk	25-07-2024	11:45	12:30	00:45
3 z 11 Ćwiczenia korekcyjne (ćwiczenia praktyczne)	Tomasz Łukijaniuk	25-07-2024	12:30	13:15	00:45
4 z 11 Wpływ emocji i sposobu myślenia na tkanki (ćwiczenia praktyczne)	Tomasz Łukijaniuk	25-07-2024	13:30	15:00	01:30
5 z 11 Sesja Q&A	Tomasz Łukijaniuk	25-07-2024	15:00	15:30	00:30
6 z 11 Indywidualne podejście (ćwiczenia praktyczne)	Tomasz Łukijaniuk	26-07-2024	11:00	11:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Ćwiczenia na równowagę (ćwiczenia praktyczne)	Tomasz Łukijaniuk	26-07-2024	11:45	12:30	00:45
8 z 11 Czucie ciała a efekty (ćwiczenia praktyczne)	Tomasz Łukijaniuk	26-07-2024	12:30	13:15	00:45
9 z 11 Zastosowanie w życiu codziennym.	Tomasz Łukijaniuk	26-07-2024	13:20	14:50	01:30
10 z 11 Walidacja - przeprowadzenie testu w ramach walidacji	-	26-07-2024	14:50	15:20	00:30
11 z 11 Podsumowanie warsztatów, sesja Q&A	Tomasz Łukijaniuk	26-07-2024	15:20	15:50	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 328,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 080,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1



Tomasz Łukijaniuk

Jestem doświadczonym specjalistą w dziedzinie wideo marketingu, który od wielu lat z pasją dzieli się swoją wiedzą z innymi. Na swoich szkoleniach skupiam się na praktycznych aspektach tworzenia angażujących treści wideo, optymalizacji ich pod kątem różnych platform oraz analizie wyników kampanii wideo. Jestem znany ze swojego dynamicznego stylu prowadzenia szkoleń i umiejętności przekazywania skomplikowanych zagadnień w przystępny sposób. Nieustannie rozwijam swoje kompetencje, śledzę najnowsze trendy i technologie w branży, co sprawia, że szkolenia są zawsze aktualne i odpowiadają na bieżące potrzeby rynku.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas szkolenia będzie udostępniana prezentacja, która zostanie wysłana do Uczestników szkolenia po zakończonym szkoleniu.

Adres

Brody 94a
34-130 Brody
woj. małopolskie

Sala szkoleniowa.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Rożek Agnieszka

E-mail biuro@proinnovacja.pl

Telefon (+48) 608 313 826