



## Szkolenie: "Ergonomia jako narzędzie ochrony zdrowia pracowników"

Numer usługi 2025/12/18/176628/3220995

1 094,70 PLN brutto  
890,00 PLN netto  
182,45 PLN brutto/h  
148,33 PLN netto/h

SQD ALLIANCE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

22 oceny

- Usluga szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe
- 06:00 h
- 28.08.2026 do 28.08.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie przeznaczone jest dla pracodawców, kadry zarządzającej, osób pełniących funkcje i zadania służby bhp oraz wszystkich zainteresowanych tą tematyką.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	7
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	21-08-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	6
<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

Usługa „Ergonomia jako narzędzie ochrony zdrowia pracowników” przygotowuje do oceny już istniejących i zaprojektowania na nowo stanowisk ergonomicznych we własnej organizacji, dzięki zdobyciu praktycznej wiedzy z zakresu ergonomii, głównie w kontekście prac produkcyjnych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady ergonomii oraz wyjaśnia ich znaczenie w organizacji stanowiska pracy.	Rozróżnia podstawowe pojęcia związane z ergonomią (np. obciążenie fizyczne, czynniki środowiskowe, dopasowanie stanowiska pracy).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Klasyfikuje czynniki wpływające na ergonomię stanowiska pracy (fizyczne, organizacyjne, psychofizyczne).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wpływ prawidłowej ergonomii na bezpieczeństwo oraz wydajność pracowników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje stanowisko pracy z wykorzystaniem wybranych metod oceny ergonomicznej.	Dobiera odpowiednią metodę analizy ergonomicznej do rodzaju stanowiska pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje zagrożenia ergonomiczne występujące na analizowanym stanowisku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki przeprowadzonej analizy i wskazuje obszary wymagające poprawy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje działania usprawniające organizację pracy w celu zwiększenia wydajności oraz ograniczenia ryzyka chorób zawodowych.	Opracowuje propozycje zmian w organizacji stanowiska pracy zgodnie z zasadami ergonomii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia wpływ zaproponowanych rozwiązań na wydajność i komfort pracy pracowników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Kontroluje zgodność zaprojektowanych działań z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## 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

Szkolenie przeznaczone jest dla pracodawców, kadry zarządzającej, osób pełniących funkcje i zadania służby bhp oraz wszystkich zainteresowanych tą tematyką. Pracodawcy chcący podnieść kompetencje swoich pracowników.

Program:

- Definicja, cele oraz główna rola ergonomii.
- Diagnoza ergonomiczna.
- Diagnoza przestrzeni pracy.
- Organizacja przestrzenna pracy.
- Diagnoza obciążenia pracownika na stanowisku pracy biurowej – Metoda ROSA
- Diagnoza obciążenia pracownika pracą statyczną:
  - Metoda OWAS
  - Metoda RULA
- Egzoszkielety
- Diagnoza obciążenia pracownika pracą dynamiczną
  - Metoda LEHMANA
  - Metoda Punktowa
- Diagnoza obciążenia pracownika transportem ręcznym
  - Metoda NIOSH
  - Metoda KIM
  - Metoda MAC
- Diagnoza obciążenia pracownika związanego z pracą powtarzalną
  - Metoda ART.
  - Metoda JSI
  - Metoda OCRA
- Mudi, Muri, Mura jako elementy LEAN MANUFACTURING

Po szkoleniu otrzymają Państwo eCertyfikat uczestnictwa SQD Alliance.

Przerwy są wliczone w czas usługi szkoleniowej.

Czas trwania usługi to zgodnie z harmonogramem 6 godzin dydaktycznych /4,5 godziny zegarowe.

- Zajęcia teoretyczne: 2,5 h zegarowej
- Zajęcia praktyczne: 30 minut
- Walidacja: 45 minut
- Przerwy: 45 minut
- Łącznie: 6 godzin dydaktycznych /4,5 godziny zegarowe

Usługa realizowana jest w formie **zdalnej w czasie rzeczywistym**. Szkolenie organizowane jest na MS Teams, platforma ta umożliwia prowadzenie **zajęć na żywo w formie wideo i audio**, udostępnianie ekranu i materiałów, prezentacji, czat i dyskusje, reakcje i zadawanie pytań. Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem prezentacji, przykładów praktycznych, analiz case study, burzy mózgów, pracy z przykładami.

Po zakończonym szkoleniu przewidziany jest test dla uczestników, weryfikujący nabytą wiedzę. **Walidacja** prowadzona jest poprzez **test z wynikiem generowanym automatycznie** - do uczestników wysłany zostanie link do testu online, który automatycznie liczy wynik. Pytania przygotowywane są przez trenera. Warunkiem uzyskania certyfikatu jest minimum 80% obecności na zajęciach oraz zdanie testu końcowego na poziomie min. 60% poprawnych odpowiedzi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 6</b> Definicja, cele oraz główna rola ergonomii. Diagnostyka ergonomiczna. Diagnostyka przestrzeni pracy.	Karolina Trzyniec	28-08-2026	10:00	11:30	01:30
<b>2 z 6</b> przerwa	Karolina Trzyniec	28-08-2026	11:30	12:00	00:30
<b>3 z 6</b> Organizacja przestrzenna pracy. Metoda ROSA. Diagnostyka obciążenia pracownika pracą statyczną. Egzozszkielety.	Karolina Trzyniec	28-08-2026	12:00	13:00	01:00
<b>4 z 6</b> przerwa	Karolina Trzyniec	28-08-2026	13:00	13:15	00:15
<b>5 z 6</b> Diagnostyka obciążenia pracownika.	Karolina Trzyniec	28-08-2026	13:15	13:45	00:30
<b>6 z 6</b> walidacja	-	28-08-2026	13:45	14:30	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 094,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	890,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

182,45 PLN

Koszt osobogodziny netto

148,33 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Karolina Trzyniec

Przewodnicząca Komisji Ergonomii Polskiej Akademii Umiejętności, członkini Komisji Ergonomicznej Polskiej Akademii Nauk i Polskiego Towarzystwa Ergonomicznego. Adiunkt badawczo-dydaktyczny w Katedrze Eksploatacji Maszyn, Ergonomii i Procesów Produkcyjnych Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. Koordynatorka przedmiotu Bezpieczeństwo Pracy i Ergonomia na 10 kierunkach studiów wyższych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji PDF, wydanie e-certyfikatu w formie elektronicznej.

### Warunki uczestnictwa

Obecność na szkoleniu będzie weryfikowana za pomocą listy obecności oraz raportu logowań wygenerowanego z platformy.

Warunkiem otrzymania dofinansowania jest zakwalifikowanie się do programu oraz podpisanie umowy z operatorem i otrzymanie nr ID wsparcia.

### Informacje dodatkowe

Cena zawiera: materiały szkoleniowe w wersji PDF, wydanie e-certyfikatu.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Uczestnikom/-czkom projektu, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę. Uczestnik ma obowiązek zapisania się na usługę przez BUR co najmniej na 1 dzień roboczy przed rozpoczęciem realizacji usługi.

Podstawa zwolnienia z VAT: 3) W przypadku braku uzyskania dofinansowania lub uzyskania dofinansowania poniżej 70%, do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

# Warunki techniczne

Usługa zdalna w czasie rzeczywistym.

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- przed szkoleniem uczestnik otrzymuje linki, które pozwolą dołączyć do szkolenia w aplikacji TEAMS;

- platforma szkoleniowa : TEAMS

sprzęt - komputer z łączem internetowym;

minimalne wymagania systemowe - macOS X z systemem macOS 10.7 lub nowszym lub Windows XP lub nowszy;

minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego - szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE);

wymagania urządzeń audio/wideo

- Głośniki i mikrofon (wbudowane lub podłączane na USB lub bezprzewodowe bluetooth)
- Kamera internetowa lub kamera internetowa HD (wbudowana lub podłączana na USB lub, kamera video HD lub HD z kartą przechwytywania wideo);

zalecane przeglądarki - Microsoft Edge 38.14393.0.0 lub wyższa lub Google Chrome 53.0.2785 lub wyższa;

okres ważności linku rozpoczyna się na 15 min. przed rozpoczęciem spotkania online i trwa do 15 min. ponad ramowy czas spotkania.

Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia

## Kontakt



**PAULINA CIEŚLIŃSKA**

**E-mail** szkolenia.ohs@sqda.pl

**Telefon** (+48) 500 304 536