



Szkolenie: "Ergonomia jako narzędzie ochrony zdrowia pracowników"

Numer usługi 2025/12/18/176628/3221004

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

14 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 06:00 h
- 📅 11.12.2026 do 11.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla pracodawców, kadry zarządzającej, osób pełniących funkcje i zadania służby bhp oraz wszystkich zainteresowanych tą tematyką.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-12-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	6
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

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
	Oceni 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
1 z 6 Definicja, cele oraz główna rola ergonomii. Diagnostyka ergonomiczna. Diagnostyka przestrzeni pracy.	Karolina Trzyniec	11-12-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 6 przerwa	Karolina Trzyniec	11-12-2026	11:30	12:00	00:30
3 z 6 Organizacja przestrzenna pracy. Metoda ROSA. Diagnostyka obciążenia pracownika pracą statyczną. Egzozszkielety.	Karolina Trzyniec	11-12-2026	12:00	13:00	01:00
4 z 6 przerwa	Karolina Trzyniec	11-12-2026	13:00	13:15	00:15
5 z 6 Diagnostyka obciążenia pracownika.	Karolina Trzyniec	11-12-2026	13:15	13:45	00:30
6 z 6 walidacja	-	11-12-2026	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