



TQMsoft spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★☆ 4,3 / 5

731 ocen

## SZKOLENIE: Ergonomia w praktyce - REBA, RULA, KIM, NIOSH

Numer usługi 2026/05/20/15908/3573859

📍 Kraków

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 18.06.2026 do 19.06.2026

3 444,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

246,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kierownicy, Inżynierowie, Specjaliści, Pracownicy BHP, Brygadziści z ok. rocznym doświadczeniem,</li><li>• Mistrzowie, Liderzy, Wybrani pracownicy produkcyjni z ok. rocznym doświadczeniem</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<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

Celem edukacyjnym szkolenia jest zdobycie praktycznych umiejętności oceny ergonomii stanowisk pracy z wykorzystaniem metod REBA, RULA, KIM i NIOSH, analizy ekonomii ruchu oraz identyfikacji zagrożeń układu ruchu. Uczestnik nauczy się dobrać właściwe metody oceny ergonomicznej, interpretować wyniki analiz oraz opracowywać działania korygujące poprawiające bezpieczeństwo i efektywność pracy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik identyfikuje podstawowe wymagania ergonomii pracy oraz czynniki wpływające na obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego.</p> <p>Uczestnik stosuje metody REBA, RULA, KIM i NIOSH do oceny stanowisk pracy.</p>	<p>Rozpoznaje zagrożenia ergonomiczne na stanowisku pracy; wskazuje skutki przeciążeń układu ruchu; omawia zasady ergonomii pracy.</p> <p>Dobiera właściwą metodę oceny do rodzaju wykonywanej pracy; analizuje pozycję ciała, obciążenie i powtarzalność ruchów; wykonuje podstawową ocenę ryzyka ergonomicznego.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik interpretuje wyniki analiz ergonomicznych i określa poziom ryzyka.</p>	<p>Prawidłowo odczytuje wyniki metod REBA, RULA, KIM i NIOSH; klasyfikuje poziom zagrożenia ergonomicznego; wskazuje potrzebę działań korygujących.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik proponuje działania doskonalące ergonomię stanowiska pracy.</p> <p>Uczestnik dokumentuje wyniki oceny ergonomicznej stanowiska pracy.</p>	<p>Wskazuje rozwiązania ograniczające obciążenie pracownika; dobiera działania organizacyjne i techniczne poprawiające ergonomię oraz bezpieczeństwo pracy.</p> <p>Sporządza podstawową dokumentację z oceny ergonomicznej; formułuje wnioski i rekomendacje działań korygujących.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## Program i ćwiczenia:

### Dzień 1

- Wstęp do ergonomii
- O Aspekt historyczny i prawny
- O Źródła ergonomii
- O Zagrożenia układu ruchu
- Podział przebiegu pracy
- O Czynności robocze
- O Pozycja ciała
- Metody pozyskania danych
- O Fotografia dnia roboczego
- O Analiza Video
- O Multi moment
- Ocena pozyskanych danych
- O Monotypia ruchu
- O Ekonomia ruchu
- O Dobór metod oceny ergonomii
- Metoda RULA
- O Opis metody
- O Zastosowanie praktyczne
- Metoda REBA
- O Opis metody
- O Zastosowanie praktyczne

### Dzień 2

- Metoda KIM
- O Metoda I - podnoszenia, trzymania, przenoszenia
- O Metoda II - ciągnięcia, pchania
- O Metoda II – przesuwanie
- O Zastosowanie praktyczne
- Metoda NIOSH
- O Opis metody
- O Zastosowywanie praktyczne
- Całościowa ocena pracy – Ergonomia i ekonomia ruchu

O Arkusze całościowej oceny pracy

O Wnioski i spostrzeżenia

O Budowa rozwiązań – Plan na przyszłość

- Tworzenie zespołu zadaniowego- interdyscyplinarnego
- Feedback

#### **Ćwiczenia:**

- Ćwiczenie 1 – Zasadność stosowania ergonomii w kształtowaniu miejsc pracy.

Działanie: Dyskusja

- Ćwiczenie 2 – klasyfikacja czasów trwania czynności roboczych.

Działanie: Na podstawie przygotowanego filmu opracowanie klasyfikacji czasowej niezbędnej do dalszej analizy ergonomicznej stanowisk roboczych

- Ćwiczenie 3 – Analiza ekonomii ruchu

Działanie: Analiza czynności roboczych i układu stanowiska pracy pod kątem ekonomii ruchu.

- Ćwiczenie 4 – Analiza RULA

Działanie: Analiza czynności roboczych dla określonej pozycji ciała.

- Ćwiczenie 5 – Analiza REBA

Działanie: Analiza czynności roboczych dla określonej pozycji ciała.

- Ćwiczenie 6 – Analiza KIM

Działanie: Analiza czynności roboczych w pracach transportowych.

- Ćwiczenie 7 – Analiza NIOSH

Działanie: Analiza obciążeń w przenoszeniu mas (mała logistyka)

- Ćwiczenie 8 - Opracowanie wyników analizy – raport

Działanie: Opracowanie raportu z wynikami oceny i proponowanymi działaniami korygującymi.

#### **Czas trwania usługi**

- Łączny czas trwania: **14 godzin zegarowych**
- **Zajęcia teoretyczne:** 4 godziny zegarowe
- **Zajęcia praktyczne:** 10 godzin zegarowych
- **Przerwy są wliczane** w czas trwania usługi

#### **Organizacja walidacji:**

- Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia
- Obejmuje część teoretyczną
- Każdy uczestnik przystępuje indywidualnie do walidacji
- **Przeprowadzany jest test teoretyczny** (pytania zamknięte i/lub opisowe) – jako weryfikacja wiedzy

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wstęp do ergonomii - Aspekt historyczny i prawny, Źródła ergonomii. Zagrożenia układu ruchu. Czynności robocze. Pozycja ciała.	Zajęcia	Marian Krzeszowski	18-06-2026	08:30	10:30	02:00
2 z 12 -	Przerwa	-	18-06-2026	10:30	10:50	00:20
3 z 12 Metody pozyskania danych. Fotografia dnia roboczego. Analiza Video. Multi moment. Ocena pozyskanych danych. Monotypia ruchu. Ekonomia ruchu.	Zajęcia	Marian Krzeszowski	18-06-2026	10:50	12:30	01:40
4 z 12 -	Przerwa	-	18-06-2026	12:30	13:15	00:45
5 z 12 Dobór metod oceny ergonomii. Metoda RULA - Opis metody, Zastosowanie praktyczne.	Zajęcia	Marian Krzeszowski	18-06-2026	13:15	14:15	01:00
6 z 12 Metoda REBA - Opis metody, Zastosowanie praktyczne.	Zajęcia	Marian Krzeszowski	18-06-2026	14:15	15:30	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 Metoda KIM - Metoda I - podnoszenia, trzymania, przenoszenia. Metoda II - ciągnięcia, pchania. Metoda II - przesuwanie. Zastosowanie praktyczne.	Zajęcia	Marian Krzeszowski	19-06-2026	08:30	10:30	02:00
8 z 12 -	Przerwa	-	19-06-2026	10:30	10:50	00:20
9 z 12 Metoda NIOSH - Opis metody, Zastosowanie nie praktyczne.	Zajęcia	Marian Krzeszowski	19-06-2026	10:50	12:30	01:40
10 z 12 -	Przerwa	-	19-06-2026	12:30	13:15	00:45
11 z 12 Całościowa ocena pracy – Ergonomia i ekonomia ruchu: Arkusze całościowej oceny pracy, Budowa rozwiązań – Plan na przyszłość. Tworzenie zespołu zadaniowego-interdyscyplinarnego.	Zajęcia	Marian Krzeszowski	19-06-2026	13:15	15:15	02:00
12 z 12 -	Walidacja	-	19-06-2026	15:15	15:30	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:35

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:10
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	15:35

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 444,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	246,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marian Krzeszowski

- absolwent Wyższej Szkoły Menadżerskiej w Legnicy, kierunek: Inżynieria Zarządzania Produkcją,
- kilkunastoletnie doświadczenie w zarządzaniu produkcją i doskonaleniu procesów produkcyjnych w niemieckich koncernach motoryzacyjnych – OEM,
- posiada doświadczenie zawodowe jako specjalista ds. produkcji i następnie kierownik ds. optymalizacji procesów produkcyjnych w dużych firmach branży motoryzacyjnej, gdzie odpowiadał za: optymalizację procesów produkcyjnych, nadzór nad wynikami produkcyjnymi, prace nad celami

ilościowymi i pracołłonnością, nadzór nad systemami zmianowymi, wdrażanie do produkcji nowych produktów,

- koordynator ds. Lean Manufacturing,
- obecnie trener REFA w zakresie normowania i standaryzacji czasu pracy, optymalizacji procesów, kształtowania stanowisk pracy, planowania i sterowania produkcją, gospodarki materiałowej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i certyfikaty w formie drukowanej.

## Adres

ul. Bociana 22a  
31-231 Kraków  
woj. małopolskie

## Kontakt



**ANNA WNEK**

**E-mail** [anna.wnek@tqmsoft.eu](mailto:anna.wnek@tqmsoft.eu)

**Telefon** (+48) 452 268 626