

SZKOLENIE DLA FIRM: „HIGIENA UKŁADU RUCHU NA STANOWISKU BIUROWYM”

DŁUGIE GODZINY PRZY BIURKU NIE MUSZĄ OZNACZAĆ BÓLU PLECÓW, NAPIĘCIA KARKU I SPADKU EFEKTYWNOŚCI.

ZAPRASZAMY NA PRAKTYCZNE SZKOLENIE DLA PRACOWNIKÓW BIUROWYCH, KTÓRE POKAZUJE, JAK DBAĆ O CIAŁO W CODZIENNEJ PRACY — PROSTO, SKUTECZNIE I BEZ REWOLUCJI.

CZEGO SIĘ NAUCZĄ UCZESTNICY?

- JAK PRAWIDŁOWO USTAWIĆ STANOWISKO PRACY (KRZESŁO, BIURKO, MONITOR),
- JAK SIEDZIEĆ, ŻEBY NIE PRZECIĄŻAĆ KRĘGOSŁUPA,
- JAKIE BŁĘDY NAJCZĘŚCIEJ POWODUJĄ BÓL PLECÓW, KARKU I NADGARSTKÓW,
- JAK ROZPOZNAĆ PIERWSZE SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA ORGANIZMU,
- JAKIE PROSTE ĆWICZENIA MOŻNA WYKONAĆ W TRAKCIE PRACY (NAWET PRZY BIURKU),
- JAK BUDOWAĆ ZDROWE NAWYKI RUCHOWE W CIĄGU DNIA PRACY.

DLACZEGO WARTO?

- ZMNIEJSZENIE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH U PRACOWNIKÓW,
- POPRAWA KOMFORTU I EFEKTYWNOŚCI PRACY,
- REALNE NARZĘDZIA DO WYKORZYSTANIA OD RAZU PO SZKOLENIU,
- PROFILAKTYKA ZAMIAST LECZENIA I ABSENCJI CHOROBOWYCH.

JAK WYGLĄDA SZKOLENIE?

- FORMA PRELEKCJI POŁĄCZONEJ Z ELEMENTAMI PRAKTYCZNYMI,
- KONKRETNE WSKAZÓWKI I SZYBKIE ROZWIĄZANIA DO WDROŻENIA,
- MOŻLIWOŚĆ PRACY NA REALNYCH PRZYKŁADACH STANOWISK PRACY,
- ANGAŻUJĄCA, PRZYSTĘPNA FORMA DOPASOWANA DO ZESPOŁU.

DLA KOGO?

- PRACOWNIKÓW BIUROWYCH
- ZESPOŁÓW PRACUJĄCYCH PRZY KOMPUTERZE
- FIRM DBAJĄCYCH O ZDROWIE I DOBROSTAN PRACOWNIKA

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- CZAS TRWANIA: DOPASOWANY DO POTRZEB FIRMY
- MOŻLIWOŚĆ REALIZACJI W SIEDZIBIE FIRMY LUB W NASZYM CENTRUM
- SZKOLENIE PROWADZONE PRZEZ DOŚWIADCZONYCH FIZJOTERAPEUTÓW
- MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA UCZESTNIKÓW