

Platforma e-learningowa ze szkoleniami z zakresu ergonomii stanowiska pracy oraz przepisów BHP. Program szkoleń posiada aprobatę: Centralnego Instytutu Ochrony Pracy (CIOP), Polskiego Towarzystwa Ergonomicznego (PTE) i Krajowej Izby Fizjoterapeutów (KIF).






NAZWA SZKOLENIA

Ergonomia podczas pracy zdalnej i biurowej




 6 modułów  01 h 00 min  certyfikat

Szkolenie porusza podstawowe zagadnienia z zakresu ergonomii miejsca pracy biurowej i zdalnej oraz zwraca uwagę na skutki zdrowotne nieergonomicznego stanowiska pracy.

KORZYŚCI DLA PRACODAWCY

-  zwiększenie świadomości wśród pracowników w zakresie ergonomii miejsca pracy
-  zmniejszenie ilości absencji chorobowych w przedsiębiorstwie
-  wzrost wydajności pracy i produktywności pracowników pracujących zdalnie
-  pogłębienie wiedzy z zakresu zagrożeń dla zdrowia w wyniku nieergonomicznej pracy
-  dostęp do platformy szkoleniowej przez 24 godziny na dobę

KORZYŚCI DLA PRACOWNIKA

-  możliwość nabycia wiedzy w dogodnym czasie i miejscu
-  możliwość zdobycia cennego certyfikatu świadczącego o wiedzy i umiejętnościach
-  dostęp do platformy szkoleniowej przez 24 godziny na dobę

ZAGADNIENIA

1 Wprowadzenie

Moduł wprowadzający do zagadnień związanych z ergonomią miejsca pracy, prawidłową postawą ciała, konfiguracją miejsca pracy oraz problematyki schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego w wyniku nieergonomicznej pracy i profilaktyki prozdrowotnej.

2 Ergonomia w biurze

Tematyka modułu obejmuje aspekty związane z ergonomią pracy w biurze. W module tym zostały poruszone kwestie ergonomicznej konfiguracji stanowiska pracy biurowej, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na zdrowie i dobre samopoczucie podczas pracy.

3 Ćwiczenia z trenerem

Moduł zawiera 5-minutowy filmik instruktażowy w zakresie ćwiczeń na rozluźnienie mięśni podczas przerwy w pracy – prowadzony przez Grzegorza Twarowskiego, doświadczonego fizjoterapeutę. Ćwiczenia można wykonywać samodzielnie zarówno w biurze, jak i w domu.

4 Ergonomia w domu

W tym module szkoleniowy zwrócono uwagę na kryteria doboru właściwego (ergonomicznego) miejsca oraz warunków do pracy zdalnej. Z lektury modułu dowiesz się na co zwrócić uwagę, aby aktywnie przeciwdziałać problemom typowym problemom zdrowotnym.

5 Ćwiczenia z trenerem

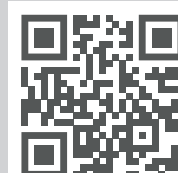
Moduł zawiera 5-minutowy filmik instruktażowy w zakresie ćwiczeń na wzmocnienie kręgosłupa i mięśni pleców – prowadzony przez Grzegorza Twarowskiego, doświadczonego fizjoterapeutę. Ćwiczenia można wykonywać samodzielnie zarówno w biurze, jak i w domu.

6 Podsumowanie

Podsumowanie zawiera najistotniejsze elementy, na które należy zwrócić uwagę podczas ergonomicznej pracy biurowej i zdalnej, aby uniknąć typowych problemów z układem mięśniowo-szkieletowym oraz poważnych schorzeń w przyszłości.



KOD QR SZKOLENIA



SZKOLENIA.ERGOTEST.PL

DANE KONTAKTOWE

 +48 880 522 791  SZKOLENIA@ERGOTEST.PL



Znajdź nas w mediach społecznościowych

ERGOTEST Program partnerski Fellows Polska SA · Copyright © 2022