

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

Joga na zdrowy kręgosłup – ćwiczenia z trenerem




 5 modułów  01 h 40 min  certyfikat

Szkolenie składa się z dwóch modułów z filmami instruktażowymi jogi, zawierającymi zestaw ćwiczeń, które można wykonać samodzielnie w pracy lub domu – sprawdzony sposób na zadbanie o kręgosłup i mięśnie pleców.

KORZYŚCI DLA PRACODAWCY

-  zwiększenie świadomości wśród pracowników w dziedzinie profilaktyki prozdrowotnej
-  zmniejszenie ilości absencji chorobowych w przedsiębiorstwie
-  zadowolenie pracowników, a przez to wzrost ich wydajności pracy i produktywności
-  pogłębienie wiedzy z zakresu ergonomii i aktywności ruchowej w pracy i domowym zaciszu
-  dostęp do platformy szkoleniowej przez 24 godziny na dobę

KORZYŚCI DLA PRACOWNIKA

-  zrelaksowanie ciała i umysłu dzięki sprawdzonym asanom jogi
-  możliwość stałego powrotu do filmów instruktażowych jogi w pracy lub domu
-  dostęp do platformy szkoleniowej przez 24 godziny na dobę

ZAGADNIENIA

1 Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup

Czy wiesz, że niektóre asany jogi możesz wykonać samodzielnie np. podczas przerwy w pracy? Film instruktażowy z udziałem wykwalifikowanej trenerki jogi Julity Skórskiej zachęca do wykonania prostych ćwiczeń wzmacniających mięśnie pleców i kręgosłup.

2 Joga dla kręgosłupa

Ten moduł szkoleniowy zawiera film instruktażowy z ćwiczeniami jogi, które można wykonać samodzielnie w pracy lub domu – przedstawione asany pozwolą na całkowite rozluźnienie ciała i umysłu. Pozwól sobie na chwilę relaksu!

3 Medytacja – ćwiczenia (cz. 1)

Ten moduł szkoleniowy zawiera film instruktażowy z ćwiczeniami, które pomagają zrelaksować ciało i umysł podczas medytacji – przedstawione ćwiczenia wyzwalają najbardziej pozytywne emocje oraz uwalniają umysł od codziennych trosk.

4 Medytacja – ćwiczenia (cz. 2)

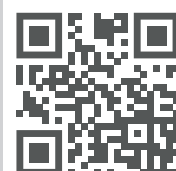
Ten moduł szkoleniowy zawiera film instruktażowy z ćwiczeniami, które pomagają zrelaksować ciało i umysł podczas medytacji – przedstawione ćwiczenia wyzwalają najbardziej pozytywne emocje oraz uwalniają umysł od codziennych trosk.

5 Medytacja – ćwiczenia (cz. 3)

Ten moduł szkoleniowy zawiera film instruktażowy z ćwiczeniami, które pomagają zrelaksować ciało i umysł podczas medytacji – przedstawione ćwiczenia wyzwalają najbardziej pozytywne emocje oraz uwalniają umysł od codziennych trosk.



KOD QR SZKOLENIA



SZKOLENIA.ERGOTEST.PL

DANE KONTAKTOWE

 +48 880 522 791  SZKOLENIA@ERGOTEST.PL



Znajdź nas w mediach społecznościowych