

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 w pracy a zdrowie. Co warto wiedzieć?






 2 moduły

 00 h 20 min




 certyfikat

Szkolenie poświęcone problematyce konfiguracji stanowiska pracy pod kątem ergonomii i prewencji prozdrowotnej kręgosłupa oraz mięśni pleców, szyi i karku – zawiera zestaw 7 ćwiczeń, które niwelują negatywne skutki nieergonomicznej pracy.

## KORZYŚCI DLA PRACODAWCY

-  zwiększenie świadomości wśród pracowników w zakresie profilaktyki prozdrowotnej
-  zmniejszenie ilości absencji chorobowych w przedsiębiorstwie
-  wzrost wydajności pracy i produktywności pracowników biurowych i zdalnych
-  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 przybliży zagadnienia dotyczące funkcjonowania organizmu człowieka, jego metabolizmu, wpływu czynników zewnętrznych na ekspresję genów i modyfikację łańcucha DNA. Ponadto omówione zostaną wyniki ogólnoeuropejskiego badania ergonomicznego.

### 2 Zestaw ćwiczeń

W tym module szkoleniowym przedstawiono 7 uniwersalnych ćwiczeń prozdrowotnych, skupiających się na przeciwdziałaniu i profilaktyce układu ruchu, bólów kręgosłupa, wzmocnieniu mięśni posturalnych oraz poprawie funkcjonowania różnych grup mięśniowych.



KOD QR SZKOLENIA



SZKOLENIA.ERGOTEST.PL

## DANE KONTAKTOWE

 +48 880 522 791
  [SZKOLENIA@ERGOTEST.PL](mailto:SZKOLENIA@ERGOTEST.PL)


Znajdź nas w mediach społecznościowych

ERGOTEST Program partnerski Fellows Polska SA · Copyright © 2022