



Szkolenie dla pracowników

Jak zadbać o zdrowy kręgosłup pracując przed komputerem?

Kondycja firmy zależy od kondycji pracownika

Praca przed komputerem i siedzący tryb życia nie muszą oznaczać bólu i dyskomfortu. Dzięki odpowiedniej dawce wiedzy Twoi pracownicy będą potrafili samodzielnie walczyć z uciążliwymi dolegliwościami, odzyskają energię i zwiększą swoją efektywność.

Korzyści ze szkolenia

dla pracownika

- Zwiększenie świadomości na temat swojego ciała.
- Umiejętność zapobiegania bólom pleców lub zmniejszenie dolegliwości dzięki poznany ćwiczeniom.
- Zestaw ćwiczeń dla każdego uczestnika w formie PDF.
- Możliwość skonsultowania swojego indywidualnego problemu z fizjoterapeutą.

dla pracodawcy

- Wyższa efektywność pracowników.
- Zmniejszenie nieobecności spowodowanych bólami i kontuzjami.
- Zwiększenie zadowolenia oraz lojalności pracowników.
- Pozytywny wizerunek jako pracodawcy.

Autor szkolenia



Szymon Żoczek

Fizjoterapeuta, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach na wydziale fizjoterapii. Specjalizuje się w zakresie terapii manualnej, tkankach miękkich, ortopedii i sportu. Posiada długoletnie doświadczenie w pracy z pacjentami. Swoją wiedzę rozwija uczestnicząc regularnie w wielu kursach, szkoleniach i konferencjach. Od kilku lat prowadzi szkolenia dla wielu firm i przedsiębiorstw.

Temat

Jak zadbać o zdrowy kręgosłup pracując przed komputerem?

Program szkolenia

1. Praca siedząca i jej wpływ na nasze zdrowie.
2. Dlaczego bolą plecy?
3. Co dzieje się z naszym kręgosłupem podczas siedzenia i związane z tym zagrożenia.
4. W domu czy w biurze – gdzie lepiej czuje się nasz kręgosłup?
5. Co może nam pomóc, czyli trochę ćwiczeń i przyrządów.
6. Jak zmotywować się do większej aktywności fizycznej?

Rodzaj szkolenia Szkolenie online

Czas trwania 60 minut

Sesja Q&A 30 minut

Dla chętnych indywidualna konsultacja

Zestaw ćwiczeń w pliku PDF

Cena 1 699,00 PLN netto

Zrealizowane szkolenia



Zapraszam do współpracy



S-MED Rehabilitacja Szymon Żoczek
Czechowice-Dziedzice, Stawowa 64

+48 606 744 578
szkolenia@fizjoo.pl

NIP 6521743793 | REGON 381497235

Powyższa oferta ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art.66 §1 kodeksu cywilnego oraz innych właściwych przepisów prawnych.