



## Ergo-fit – warsztaty biurkowego fitnessu (2h)

**Ożyw swoje biuro!** Odkryj tajniki ergonomicznej pracy i rozłóż długotrwałe siedzenie na łopatki.

Dołącz do naszych aktywnych warsztatów dla pracowników biurowych podczas których omówimy główne założenia ergonomicznej pracy przy komputerze oraz przedstawimy ćwiczenia i praktyki mające na celu złagodzenie dolegliwości związanych z długotrwałym siedzeniem przy biurku.

**Celem warsztatów jest przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy na temat zasad ergonomii stanowiska pracy w biurze oraz zasobu ćwiczeń podnoszących komfort pracy. Warsztaty obejmują poniższe zagadnienia:**

Wprowadzenie (przywitanie i przedstawienie uczestników) – 10 minut

Ergonomia pracy przy komputerze: 45 minut

- ✓ Diagnostyka - 15 minut
- ✓ Co wiem? - 10 minut
- ✓ Czego nie wiem? – 10 minut
- ✓ Autorefleksja - 10 minut

Ćwiczenia ergonomiczne w biurze: 45 minut

- ✓ Ćwiczenia rozciągające - 20 minut
- ✓ Ćwiczenia wzmacniające - 15 minut
- ✓ Ćwiczenia relaksacyjne – 5 minut

Zdrowe nawyki – Ruch, głęboki oddech i integracja: 15 minut

Podsumowanie i pożegnanie – 5 minut

### Metody dydaktyczne:

Warsztaty praktyczne; mini wykład (wprowadzenie), pokaz, ćwiczenia praktyczne, dyskusja.

### Korzyści dla uczestników:

1. Poznanie zasad ergonomii pracy przy komputerze pomoże uczestnikom unikać urazów i dolegliwości związanych z długotrwałym siedzeniem przed monitorem. Regularne ćwiczenia relaksacyjne mogą także zmniejszyć napięcie mięśniowe i zapobiegać przewlekłym bólom.
2. Zdobycie wiedzy na temat właściwych technik pozycjonowania ciała przy biurku oraz dostosowywania środowiska pracy do swoich potrzeb, co pozwoli uczestnikom lepiej dbać o swoje zdrowie w miejscu pracy.
3. Poprawa ergonomii i wprowadzenie ćwiczeń mogą przyczynić się do zwiększenia komfortu i koncentracji podczas wykonywania codziennych obowiązków, co może przełożyć się na wzrost produktywności i efektywności pracy.
4. Nabycie umiejętności wykonywania ćwiczeń pozwoli uczestnikom zredukować stres i napięcie, co przyczyni się do ogólnego poprawienia ich samopoczucia zarówno w pracy, jak i poza nią.
5. Budowanie relacji i integracji w grupie poprzez wspólne ćwiczenia, które sprzyjają lepszej komunikacji i większej współpracy w miejscu pracy.
6. Zainspirowanie uczestników do wprowadzenia zdrowszych nawyków w swojej codziennej pracy i życiu, co może przynieść długoterminowe korzyści dla ich zdrowia i dobrostanu.

### Czas trwania:

2 godziny (dzień 1), termin 1: 22.04 g. 13:00-15:00, termin 2: 23.04 g. 13:00-15:00, termin 3: 29.04 g. 13:00-15:00

### Miejsce:

Centrum Innowacyjnych Technik Kształcenia, ul. Parkowa 2 Poznań

### Wymagania:

Brak

### Warunki uczestnictwa:

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego

### Zgłoszenia:

link do formularza zgłoszeniowego ([termin 1](#)) ([termin 2](#)) ([termin 3](#))

### Kontakt:

[nds@ump.edu.pl](mailto:nds@ump.edu.pl),

tel. 61 845 2601

**Organizator:** Katedra i Zakład Informatyki i Statystyki (KZIS) & Uniwersyteckie centrum Badań Sportowo-Medycznych (UCBSM) w ramach projektu: "Rozwój Uniwersyteckiego Centrum Badań Sportowo-Medycznych w Poznaniu" finansowanego z programu "Nauka dla Społeczeństwa"