



OFERTA PROGRAM "ZDROWY PRACOWNIK"

BHP ACTIVE KAMIL SOCZÓWKA
UL.WODNIKA 15A, 83-000 JUSZKOWO
(BIURO-GDAŃSK, UL. POŁĘŻE 12)

NR TEL. 793-171-331 E-MAIL: BIURO@BHPACTIVE.PL



PROGRAM ZDROWY PRACOWNIK

- ERGONOMIA PRACY
- ZDROWE ŻYWIENIE
- STRES W PRACY
- PRAKTYCZNE ĆWICZENIA BIUROWE

FORMA

STACJONARNA

WEBINAR

MIEJSCE

CAŁA POLSKA

CZAS

8 GODZIN

O NAS

Nasza firma specjalizuje się w podnoszeniu świadomości prozdrowotnej wśród pracowników firm. Z myślą o nich stworzyliśmy program "zdrowy pracownik", który kompleksowo zadba o dobrostan psychofizyczny pracowników Twojej firmy. Wychodzimy z założenia, że lepiej zapobiegać, niż leczyć, dlatego opracowaliśmy szkolenia, podczas których nauczymy Cię:

- pracować ergonomicznie, aby zapobiec dolegliwościom bólowym narządu ruchu
- podstaw zdrowego żywienia zarówno w pracy jak i poza nią
- skutecznego treningu w domu, który pozwoli Ci zachować sprawność na wiele lat
- sposobów radzenia sobie ze stresem w pracy i w życiu codziennym.

Nasza kadra składa się ze specjalistów, którzy na co dzień są zarówno praktykami, jak i pasjonatami w swoich dziedzinach, dlatego korzystając z naszych usług otrzymujesz gwarancję najlepszej jakości, oraz najwyższych kompetencji.

PROGRAM "ZDROWY PRACOWNIK" POPROWADZĄ



KRZYSZTOF ŚMIGIELSKI

mgr fizjoterapii z kilkuletnim doświadczeniem klinicznym. Absolwent kierunku fizjoterapia na Wydziale Nauk o Zdrowiu Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Certyfikowany terapeuta manualny metody Kaltenborn'a Evjenth'a. Uczestnik wielu szkoleń, warsztatów i konferencji. Od 5 lat prowadzi indywidualną praktykę fizjoterapeutyczną. Jego szczególnym obszarem zainteresowań jest zachowawcze leczenie dolegliwości bólowych kręgosłupa.



DOMINIKA KUCHTA

psycholog o trzech specjalizacjach: kliniczny, organizacji i zarządzania oraz sportu, choreoterapeutka. Ma wieloletnie doświadczenie w pracy ze sportowcami na całym świecie przygotowując ich do największych wydarzeń sportowych. Prowadzi szkolenia dla trenerów, sportowców, rodziców oraz działaczy sportowych. Na co dzień prowadzi indywidualne treningi przygotowania mentalnego z zawodnikami dyscyplin indywidualnych i drużynowych. Trenerka, dla której stres jest przyjacielem, a cała mentalność wyzwaniem do wytrenowania.



PAWEŁ JAŚNIAK

Trener, pasjonat sportów siłowych oraz treningu funkcjonalnego z 8-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w technikach rozciągających oraz mobilizacyjnych pozwalających na ograniczaniu bólu oraz powstawania kontuzji. Uczestnik licznych szkoleń z zakresu treningu oraz żywienia w sporcie. Prywatnie miłośnik zdrowego stylu życia oraz zwiększania własnej efektywności.



SYLWIA SZOTA

Absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego (kierunek Dietetyka) oraz Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej. Wykłada na Akademii Dietetyki w Gdańsku. Specjalizuje się w leczeniu otyłości, postępowaniu dietetycznym w cukrzycy oraz edukacji żywieniowej. Doświadczenie zawodowe zdobyła podczas wielu godzin praktyki z zakresu żywienia pacjenta w różnych stanach chorobowych w szpitalach. Prowadzi żywienie zbiorowe w szpitalnictwie na terenie powiatu bytowskiego.



ERGONOMIA W PRACY

Podczas szkolenia z ergonomii, uczymy podstawowych zasad ergonomicznych oraz ich praktycznego zastosowania na stanowisku pracy. W programie znajdą się m.in takie zagadnienia jak:

- podstawowe pojęcia i zasady dotyczące ergonomii
- samodzielna organizacja stanowiska pracy
- mechanizmy odpowiedzialnych za powstawanie dolegliwości bólowych narządu ruchu
- prawidłowa pozycja siedząca oraz stojąca
- prawidłowe wzorce ruchowe np. schylenie się, dźwiganie itd.



ZDROWE ŻYWIENIE

Warsztaty szkoleniowe w zakresie zdrowego żywienia, w swoim programie zawierają takie tematy jak:

- najważniejsze podstawy żywienia w pracy i poza nią
- zasady dotyczące picia płynów w ciągu dnia, ilości i rodzaju
- wskazówki dotyczące skutecznego odchudzania
- ciekawostki i aktualności takie jak wpływ kawy na organizm
- budowanie odporności, najlepsza pora na zjedanie śniadań i kolacji
- dostosowanie posiłków do narzuconych przerw w pracy



STRES W PRACY

Warsztaty szkoleniowe w zakresie ograniczania stresu w pracy. Podczas szkoleń przybliżane są takie zagadnienia jak:

- budowanie świadomości o źródłach i skutkach stresu oraz presji
- techniki radzenia sobie ze stresem (gadżety domowe, relaksacja techniki oddechowe, trening wyobrażeniowy)
- uważność i koncentracja jako fundamenty efektywnego działania
- organizacji równowagi w pracy i w życiu
- Case Study na przykładzie ludzi ze świata sportu



PRAKTYCZNE ĆWICZENIA BIUROWE

Podczas warsztatów szkoleniowych w zakresie ćwiczeń biurowych omawiane są tematy dotyczące m.in:

- wpływu treningu na niwelowanie dolegliwości bólowych
- rozwiązywania problemów pospinyanych partii mięśniowych
- podstaw rolowania
- wzmacniania osłabionych mięśni, będących częstą przyczyną bólu
- ciekawostek treningowych związanych z kształtowaniem sylwetki oraz planowaniem treningu domowego

100%

ZADOWOLONYCH KLIENTÓW

Z NASZYCH USŁUG SKORZYSTALI MIĘDZY INNYMI:



will become **FedEx**
Express



OPINIE NASZYCH KLIENTÓW

"Szkolenia prowadzone są rzetelnie i w sposób przystępny.

Firma BHP ACTIVE dysponuje platformą internetową, dzięki której nasi pracownicy mogą odbyć szkolenie w dogodnym dla siebie czasie."

"Firma BHP ACTIVE wywiązuje się ze swoich obowiązków rzetelnie oraz terminowo.

Dotychczasowa współpraca daje nam podstawy do twierdzenia, że firma ta w przyszłości doskonale sobie poradzi z zagadnieniami w podobnym zakresie."

"Usługi oferowane przez firmę BHP ACTIVE są wykonywane rzetelnie. Dużym atutem są konkurencyjne ceny.

Współpraca z firmą BHP ACTIVE układa się bezproblemowo. Z przyjemnością możemy rekomendować firmę jej przyszłym klientom."