

**OFERTA SZKOLENIOWA**

**Zdrowie i kreatywność**  
**Ergonomia pracy**

**Szkolenie I stopnia**



**ćwiczenia profilaktyczne i prozdrowotne**

**optymalizacja warunków pracy**

**metody radzenia sobie ze stresem**



**Nazwa jednostki szkoleniowej:** Konrad Przeradzki

IT Konrad Przeradzki

Ul. Wiolinowa 5/29, 02-785 Warszawa

NIP 9512245092, REGON 146074270

tel. +48 501 452 995

e-mail: [konrad.przeradzki@gmail.com](mailto:konrad.przeradzki@gmail.com)

**Nazwa szkolenia:** Zdrowie i kreatywność; ergonomia pracy

**Szkolenie przeznaczone dla:** Pracowników firm

**Cel szkolenia:** Zapobieganie negatywnym skutkom pracy siedzącej, działania prewencyjne i redukcyjne względem zespołów bólowych. Poprawienie samopoczucia i wydajności pracy.

## Podsumowanie korzyści szkolenia

### Pracownicy

Poznają przyczyny powstania oraz remedium na:

- bóle pleców i inne fizyczne konsekwencje pracy w pozycji siedzącej
- spięcia ciała związane ze stresem
- rozkojarzenie i senność
- spięcie i spadek kreatywności na skutek działania pod presją
- uczucie ciężkości, braku energii i rozdrażnienia związane z nieodpowiednim doborem składników pokarmowych oraz godzin posiłków

Nauczą się:

- sposobów przeciwdziałania negatywnym skutkom długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej; wykorzystania sprzętu biurowego do ćwiczeń rozciągających i korekcyjnych oraz technik wzajemnej pomocy opartej o metody fizjoterapeutyczne.
- metodyki i rozwiązań dotyczących aktywności fizycznej w trakcie pracy biurowej, zwiększających ponadpodstawową przemianę materii i wpływających na redukcję tkanki tłuszczowej
- ćwiczeń korekcyjnych na „wypracowane” wady postawy
- ćwiczeń relaksacyjno-oddechowych, mających a celu zniwelowanie poziomu stresu, wyzbycie się stanów lękowych, poprawę samooceny, koncentracji i kreatywności
- zasad związanych z żywieniem i trybem życia, służącym poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego, obniżeniu wydzielania się hormonu stresu oraz efektywnych metod osiągnięcia relaksu i uspokojenia umysłu



## O mnie

Z ludźmi pracuję czynnie od 2007 roku, kiedy to ukończyłem swój pierwszy kurs coachingu.

W 2009 uzyskałem certyfikat i uprawnienia trenera personalnego, a w 2015 szkoleniowca trenerów personalnych, zatwierdzone przez **Ministerstwo Edukacji Narodowej**.

Obecnie jestem wykładowcą w dwóch akademiach – Instytucie Rozwoju Trenerów Personalnych **Fit Academy** oraz **Intelligent Fitness Education** Inki Szymański.

Przeszkoliłem już kadrę blisko 2000 certyfikowanych trenerów osobistych.

Sam systematycznie rozwijam się w dziedzinach aktywności fizycznej związanych z technikami fizjoterapii i profilaktyki przeciw i pourazowej. Pracuję m.in. z osobami pragnącymi wrócić do sprawności ruchowej po kontuzji, głównie mającymi problemy z kręgosłupem oraz z zaburzeniami funkcji aparatu ruchu. Stosuję metody przywracające prawidłowe wzorce ruchowe, stabilizujące, rozluźniające, mobilizujące i koordynujące oraz przeciwbólowe.

Posiadam doświadczenie w prowadzeniu osób pod kątem psychologicznym, motywacyjnym, a także terapeutycznym. Stosuję formy terapii naturalnych, autoterapii, NLP, kierowanej relaksacji, mindfulness i medytacji dynamicznej. W przeszłości prowadziłem warsztaty i szkolenia z technik medytacji oraz ćwiczeń energetyczno-oddechowych typu tai chi, joga i quigong.

Jestem zwolennikiem holistycznego podchodzenia do człowieka, a gro przypadków moich klientów potwierdza, że psyche może mieć wielki wpływ na physis.

Link do mojej strony internetowej:

[www.konradprzeradzki.pl](http://www.konradprzeradzki.pl)

Link do opinii z Google:

<https://tiny.pl/tn18m>



## Moduły szkolenia



### 1. Moduł Informacyjny

#### Forma: Wykład

Omówienie konsekwencji spędzania wielu godzin w pozycji siedzącej bez działań profilaktycznych.

Uczestnicy poznają szczegółowo przyczyny takich dolegliwości zdrowotnych, jak zespoły bólowe kręgosłupa, wady postawy, przykurcze i wyłączenia z pracy różnych grup mięśniowych, zwyrodnienia kręgów, cellulit, nadmierne odkładanie tkanki tłuszczowej, żylaki, zaburzenia przepływu krwi, choroby układu krwionośnego i serca. Dowiedzą się o wpływie długotrwałego siedzenia w nieodpowiedniej pozycji na zdrowie fizyczne, a także na samopoczucie psychiczne i wydajność w pracy.

### 2. Działania zapobiegawcze

#### Forma: Wykład i ćwiczenia

#### 2.1. Ergonomia pracy

Uczestnicy dowiedzą się o tym, jak stosowanie zasad ergonomii służy zwiększeniu wydajności pracy i zmniejsza negatywne skutki długotrwałego utrzymywania pozycji statycznych. Ergonomiczna praca i prawidłowe postępowanie w życiu codziennym zmniejszają ryzyko wystąpienia zespołów bólowych kręgosłupa, a także pomagają zredukować występujące już bóle.

Uczestnicy przećwiczą wdrażanie zasad ergonomii z użyciem sprzętu dostępnego w miejscu ich pracy.

Omówione zostanie również pojęcie „prehabilitacji”, czyli działań prewencyjnych przeciw potencjalnym urazom.

## 2.2. Ćwiczenia wykonywane samodzielnie

Uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób zaburzenia równowagi napięć w tonusie mięśniowym, wywołane długotrwałym siedzeniem, wpływają negatywnie na zdrowie kręgosłupa i kończyn dolnych oraz jakie wady postawy i dolegliwości bólowe powodują. Nauczą się ćwiczeń rozciągających, rozluźniających, korekcyjnych i mobilizacyjnych, opartych o techniki fizjoterapeutyczne, a zmodyfikowanych w taki sposób, by można je wykonywać w miejscu pracy. Poznają również formy ćwiczeń prewencyjno-kondycyjnych, jakie zaleca się przeprowadzać samodzielnie w domu.

## 2.3. Ćwiczenia w parach

Uczestnicy poznają bezinwazyjne techniki manualne, służące zmniejszaniu bólu wywołanego napięciem mięśni i nadmiernym naciskiem na powierzchnie stawowe. Poznają, jak w prosty sposób mogą sobie wzajemnie pomagać poprzez wykorzystanie technik poizometrycznej relaksacji mięśni i rozciągania recyprokalnego.

**Przećwiczą w parach warianty pozycji stretchingowych**, zmodyfikowanych tak, by można je wykonać na podłodze, fotelu, z użyciem biurka.



## 2.4. Porady dietetyczne

Omówiony zostanie temat dotyczący żywienia, godzin posiłków, kalorii, mikro i makroskładników, nawyków żywieniowych i prostych alternatyw, jakie można wprowadzać w życie do poprawy zdrowia. Uczestnicy poznają podstawową wiedzę, dotyczącą przemiany materii, indeksu glikemicznego, przyswajalności składników odżywczych i proporcji, w jakich powinny być dostarczane oraz zasad suplementacji.



### 3. Metody antystresowe i autoprogramowanie

Forma: Wykład i ćwiczenia

#### 3.1. Przeciwdziałanie skutkom stresu

Uczestnicy zapoznają się z fizjologicznymi reakcjami organizmu, jakie wywołuje stres, ich wpływom na zdrowie, codzienne funkcjonowanie i wszelkie działania umysłowe.

Dowiedzą się, jak działa kortyzol - hormon stresu i jakie efekty powoduje, gdy jego wydzielanie jest chronicznie podwyższone.

Poznają ćwiczenia, oparte głównie o techniki oddechowe, służące obniżeniu wydzielania się kortyzolu, wyrównaniu tętna i ciśnienia krwi, a także zapobiegające migrenom, wzmacniające układ odpornościowy i przywracające zdrowy sen.

#### 3.2. Ćwiczenia relaksacyjne, zwiększające kreatywność

Uczestnicy poznają ćwiczenia relaksacyjne, oparte o techniki medytacji, koncentracji i kontroli oddechu typu mindfulness, Metoda Silvy, joga oraz metody pracy z wizualizacją, pochodzące z NLP (**Szkolenia typu Full**).

#### 3.3. Zalecenie dotyczące trybu życia

Uczestnicy dowiedzą się o ogólnych zaleceniach, związanych z trybem życia, które poprzez świadome działanie, posłużą ogólnemu zdrowiu, eliminacji bodźców wywołujących stres i optymalizacji codziennych czynności.

### Cennik szkoleń

Podany poniżej cennik jest orientacyjny. Ceny wyjściowe mogą ulec zmianie, w zależności od ilości godzin i warunków ustalonych przez obie strony.

Cennik szkoleń			
Rodzaj szkolenia	Ilość osób	Czas trwania	Cena od osoby
Szkolenie I stopnia Basic	8 - 30	2 h	90 zł
Szkolenie I stopnia Standard	5 - 11	4 h	100 zł
Szkolenie I stopnia Standard	12 - 30	4 h	80 zł
Szkolenie I stopnia Full	5 - 11	6 h	120 zł
Szkolenie I stopnia Full	12 - 30	6 h	100 zł
Szkolenie II stopnia Standard*	6 - 12	2 h	120 zł
Szkolenie II stopnia Full*	6 - 12	4 h	130 zł

\*Warunkiem wzięcia udziału jest ukończenie Szkoleń I stopnia Standard lub Full