



Fundacja
Poland
Business
Run

ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE - PORADY ONLINE

oferta szkoleniowa
dla firm // kwiecień 2020



**KIM
JESTEŚMY?**



STAWIAMY NA NOGI

Charytatywny bieg biznesowy Poland Business Run, nasz największy projekt, pozwala dofinansować protezy, sprzęt medyczny oraz rehabilitację dla naszych podopiecznych - osób z niepełnosprawnością ruchową.

ZACHĘCAMY DO AKTYWNOŚCI

Organizujemy obozy sportowe oraz wyjazdy integracyjne pozwalające odkryć nowe pasje i stworzyć grupy wsparcia wśród naszych podopiecznych.

EDUKUJEMY

Prowadzimy szkolenia związane z aktywizacją zawodową, prawem, kulturą pracy, a także aktywnością fizyczną i zdrowiem. Oferujemy wiedzę i doświadczenie naszych specjalistów, w tym fizjoterapeutów, którzy prowadzą wykłady i warsztaty, również online.

kwiecień 2020

OFERTA DLA FIRM

Twój zespół pracuje zdalnie?
**Zadbaj o jego zdrowie i dobre
samopoczucie z pomocą
PORAD ONLINE.**

TEMATY SZKOLEŃ - CIAŁO



PRACA SIEDZĄCA

zagrożenia wynikające z długotrwałej pozycji siedzącej // co zrobić, żeby jak najlepiej dostosować stanowisko pracy domowej // jak dobrze gospodarować czasem podczas pracy w domu // kiedy, jakie i ile przerw robić // jakie ćwiczenia wykonywać w trakcie przerw



ROZCIĄGANIE I ODDYCHANIE

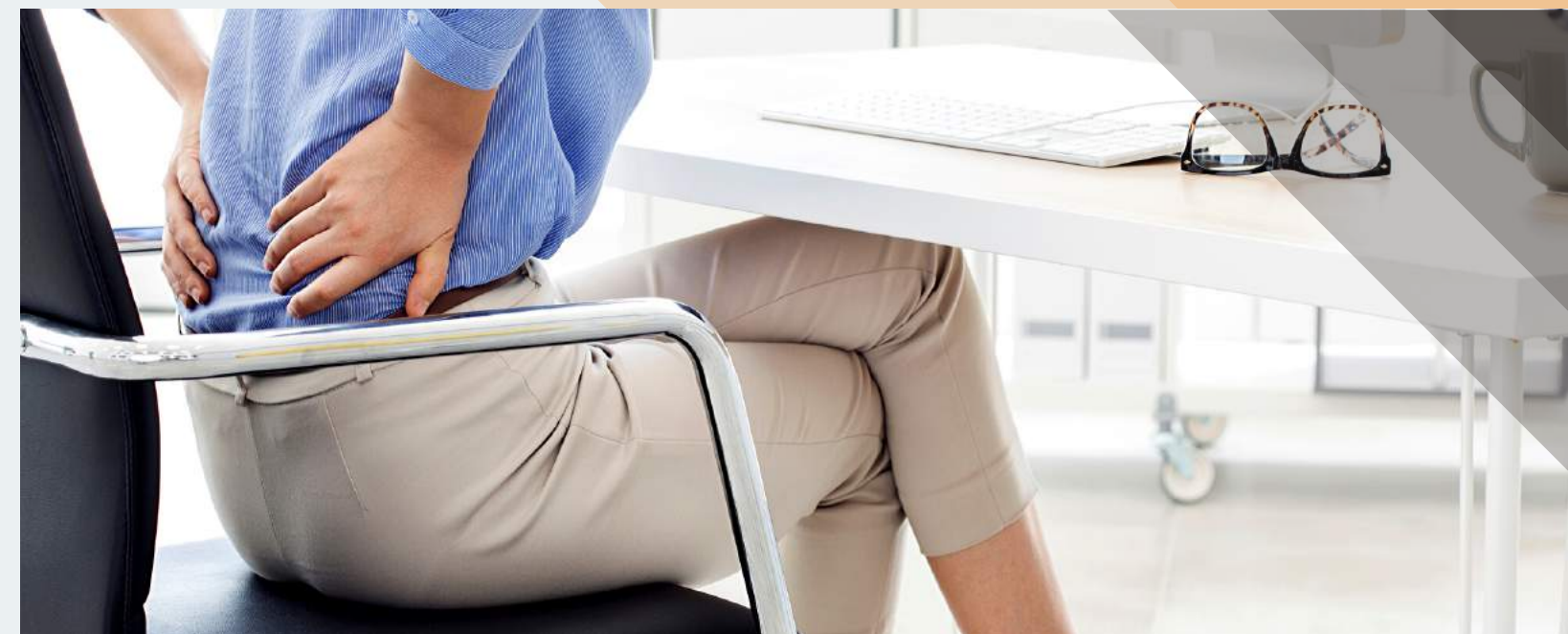
co właściwie można rozciągać w ciele człowieka // kontrowersje na temat rozciągania // czy powinieneś rozciągać się podczas pracy w domu // czy samo rozciąganie daje efekty? // jak poprawnie oddychać? // przykłady ćwiczeń oddechowych

TEMATY SZKOLEŃ - CIAŁO



ODPORNOŚĆ

kiedy ćwiczenia fizyczne mogą zwiększać naszą odporność? // kiedy ćwiczenia fizyczne mogą zmniejszać naszą odporność? // przykłady ćwiczeń // co jeszcze, oprócz ruchu, wpływa na naszą odporność? // stres a odporność



KRĘGOSŁUP W STRESIE

jak rozluźnić mięśnie karku? // jak mogę pracować nad poprawną pozycją siedzącą? // czy stres ma wpływ na dolegliwości bólowe pleców? // drętwienie w palcach, co zrobić // ból w okolicy kości krzyżowej i/lub pośladków



PROWADZĄCY

DR AGNIESZKA WNUK-SCARDACCIONE

fizjoterapeutka na co dzień związana z Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu w Krakowie, asystent naukowo-dydaktyczny w Zakładzie Ergonomii i Fizjologii Wysiłku Fizycznego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Specjalizuje się w pracy z osobami po amputacjach oraz pacjentami, którzy doznali urazów ortopedycznych lub kontuzji sportowych. Prowadzi indywidualną ocenę diagnostyczną, terapię manualną oraz treningi rehabilitacyjne.

TEMATY SZKOLEŃ - UMYSŁ



PSYCHIKA I STRES W CZASIE PANDEMII

czym jest stres w trakcie pandemii i jak się objawia // mechanizmy, źródła i skutki stresu // przeżywane emocje i co z nimi zrobić // wykorzystanie własnego potencjału do radzenia sobie ze stresem w trakcie pandemii // proste i konkretne sposoby na przeżycie trudnego okresu izolacji // utrzymanie kondycji psychicznej w dobrym stanie



PROWADZĄCY

DR URSZULA HORWATH

doktor nauk o zdrowiu Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UJ w Krakowie, psycholog kliniczny, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji, członkini Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. W swojej codziennej praktyce klinicznej zajmuje się diagnozą psychologiczną oraz psychoterapią indywidualną osób dorosłych, które przeżyły sytuacje kryzysowe, doświadczają trudności w życiu osobistym, cierpią na zaburzenia psychiczne, zmagają się z niepełnosprawnością nabytą w wyniku choroby, czy urazu. Autorka i realizatorka licznych warsztatów z zakresu umiejętności psychospołecznych (w tym radzenia sobie ze stresem) dla osób dorosłych.

SZCZEGÓŁY OFERTY

PORADY
ONLINE



Fizjoterapeuta lub psycholog
w domu Twoim i Twojego
pracownika - porady online



Spotkanie ok. 50 min



1 wykład - 1500 PLN
2 wykłady - 2000 PLN
3 wykłady - 3000 PLN

KONTAKT

Przedstawiona oferta ma charakter ramowy. Chętnie porozmawiamy o potrzebach szkoleniowych Twojej firmy.

MAREK OSIKA

Fundacja Poland Business Run

m.osika@polandbusinessrun.pl

+48 884 100 752



www.polandbusinessrun.pl