




Kręgosłup na kanapie. Jak zadbać o zdrowie pracując zdalnie

Konferencja online z elementami warsztatowymi

1 grudnia 2020 r., godz. 11.00 – 13.30

Program

- 11.00 **Wprowadzenie do spotkania** – Wioleta Klimaszewska, CIOP-PIB
Ćwiczenia na dobry początek ☺
– film przygotowany przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów
(w trakcie uzgadniania)
- 11.05 **Praca zdalna = praca siedząca? Wpływ na zdrowie i samopoczucie, konsekwencje krótko i długoterminowe**
– dr hab. med. Joanna Bugajska, prof. CIOP-PIB, Kierownik Zakładu Ergonomii Pracy, CIOP-PIB
- 11.20 **Trudne słowo ERGONOMIA. Organizacja miejsca pracy w domu**
– dr inż. Joanna Kamińska, Pracownia Biomechaniki, CIOP-PIB
- 11.40 **Pracodawca wspierający...aktywność fizyczną pracowników**
– Agnieszka Szczygielska, Ośrodek Promocji i Wdrażania, CIOP-PIB
- 12.00 **Pora na przerwę - 3 min na ćwiczenia** 
....i 12 min na kawę ☺
- 12.15 **Praca siedząca – co mogę zmienić już dzisiaj?**
– Joanna Lipko, blog *Motivity. Napędzani ruchem*
- 12.40 **Szkoło (zdalna) - nie psuj dzieciom kręgosłupa**
– Aleksandra Polanowska-Lenart, Fizjopress
- 13.00 **Siada mi nastrój, czyli jak sobie radzić z problemami psychologicznymi**
– Andrzej Najmiec, Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy, CIOP-PIB
- 13.20 **Pozytywne zakończenie – z ćwiczeniami ☺**

Udział w konferencji jest bezpłatny, bardzo prosimy o zarejestrowanie się pod linkiem: http://enewsroom.pl/?page=trans_link&id=OQ==