

▶ **Chcesz zadbać o zdrowie własne i pracowników?**

▶ **Skorzystaj z oferty edukacji zdrowotnej!**

▶ **Wybierz interesujące Cię moduły lub cały 8-modułowy zestaw!**

▶ **W jakim terminie, gdzie ? --> To zależy od Ciebie!**

1

Zdrowie i świadoma dbałość o siebie



- zdrowie i czynniki je determinujące,
- rola prozdrowotnego stylu życia w utrzymaniu zdrowia,
- profilaktyka jako inwestycja,
- dbałość o zdrowie to podstawa dobrostanu.

2

Wysoka temperatura kontra człowiek



- prawo na gorąco czyli przepisy chroniące przed wysoką temperaturą,
- reakcje organizmu na upał,
- stres cieplny – pierwsza pomoc,
- dobre praktyki ratujące zdrowie w czasie upałów.

3

Recepta na ruch



- rola aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia,
- leczenie ruchem,
- dlaczego bolą plecy i co zrobić, żeby nie bolały?
- aktywność fizyczna na miarę potrzeb.

4

Żywność ma znaczenie



- produkty zalecane w codziennej diecie,
- sposoby nawadniania organizmu,
- zakupy „z głową”,
- skomponuj zdrowy posiłek.

5

Zawsze głodni wiedzy



- uczenie się na każdym etapie życia,
- zachowanie sprawności umysłowej przez całe życie,
- metody efektywnego uczenia się,
- obudź swoją kreatywność.

6

Między pracą a domem



- dwie strony równowagi praca-życie,
- przyczyny zachwiania i konsekwencje braku równowagi,
- „złodzieje czasu” – zarządzanie czasem,
- jasne granice w pracy i w domu

7

Stop stresowi, start dobrostanowi



- mechanizmy stresu i strategie radzenia sobie,
- wypalenie zawodowe – diagnoza i profilaktyka,
- budowanie zasobów osobistych,
- dobrostan bez tajemnic.
- obudź swoją kreatywność.

8

ERGONOMIA, małe zmiany - duży efekt



- zdrowy biurowy,
- ergonomiczna praca zdalna,
- dźwigaj z głową,
- ergonomia pracy fizycznej.