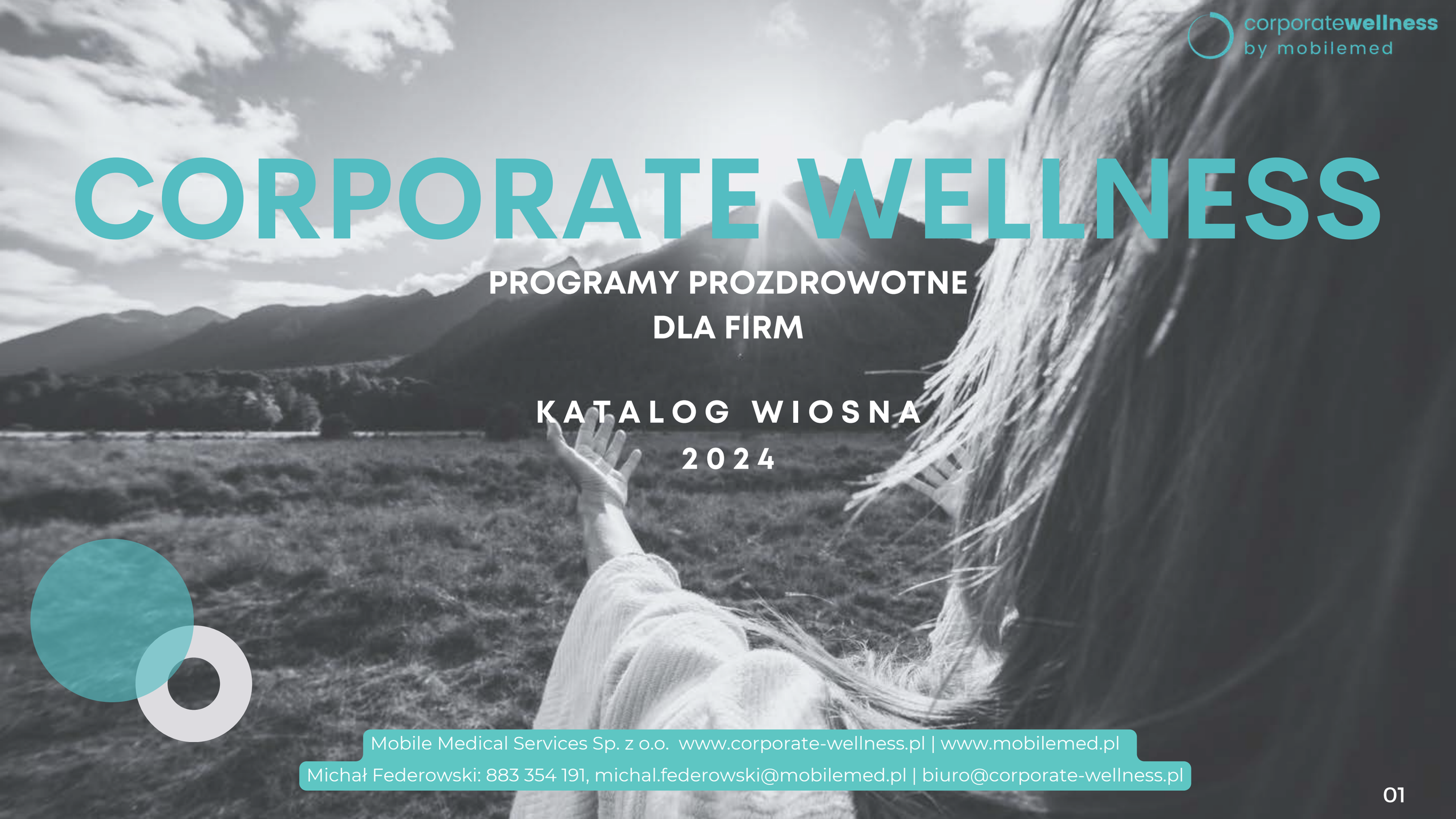

corporatewellness
by mobilemed

CORPORATE WELLNESS

PROGRAMY PROZDROWOTNE DLA FIRM

KATALOG WIOSNA
2024

Mobile Medical Services Sp. z o.o. www.corporate-wellness.pl | www.mobilemed.pl
Michał Federowski: 883 354 191, michal.federowski@mobilemed.pl | biuro@corporate-wellness.pl

corporatewellness by mobilemed

ZDROWIE FIZYCZNE

WELL-BEING

PROFILAKTYKA

ZDROWIE PSYCHICZNE

ZADBAMY O ZDROWIE I WELLBEING WSZYSTKICH TWOICH PRACOWNIKÓW BIUROWYCH, FIZYCZNYCH I TERENOWYCH.

DOJEDZIEMY W KAŻDE MIEJSCE W POLSCE.

SPIS TREŚCI NAWIGATOR

Webinary 04
Ergonomia 28
Warsztaty stacjonarne 32
Badania profilaktyczne 35
Fizjo w pracy 37
Pracownicy fizyczni 40
Dni Zdrowia 47
Pikniki 49
E-learning, filmy 50

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE STANOWI FUNDAMENT NASZEJ DZIAŁALNOŚCI

ETYKIETY ZOSTAŁY STWORZONE, ABY UŁATWIĆ CI NAWIGACJĘ W ZAKRESIE GRUP DOCLEOWYCH I FORMUŁY USŁUG

WEBINARY WELL-BEING

INTERAKTYWNY SPIS TREŚCI - NAWIGATOR

05 ZDROWIE PSYCHICZNE
11 WELL-BEING
14 WELLBEING - FINANSOWY
15 ZDROWIE FIZYCZNE
19 MEDYCZNE
24 BIOHACKING

- Wszystkie tematy webinarów możemy zorganizować również w formie warsztatu stacjonarnego w firmie lub hybrydowo (streaming z biura)
- wszystkie kwestie techniczne i organizacyjne po naszej stronie
- w cenie webinaru przygotowanie komunikacji do pracowników i tematyczna pigułka wiedzy PO WEBINARZE
- WSZYSTKIE WEBINARIA MOGĄ BYĆ NAGRYWANE
- NAGRANIE NA 48 GODZ. W CENIE WEBINARU (PRZY KORZYSTANIU Z NASZEJ PLATFORMY ZOOM)
- LICENCJA NA NAGRANIE NA DŁUŻEJ NIŻ 48 GODZ. W DODATKOWEJ CENIE (ZALEŻNIE OD LICZBY WEBINARIÓW).

POSTANOWIENIA REALNE DO SPEŁNIENIA - JAK MĄDRZE WYZNACZAĆ CELE I KONSEKWENTNIE JE REALIZOWAĆ?

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Webinar nie tylko na Nowy Rok, choć noworoczne postanowienia stały się synonimem rzeczy, którą sobie obiecujemy, czasem nawet zaczynamy nad nią pracować, ale najpóźniej po kilku tygodniach całkowicie ją zarzucamy. Na szczęście może być zupełnie inaczej.

Zapytaj nas o cenę

WYPALENIE ZAWODOWE - PROFILAKTYKA, INTERWENCJA, OCHRONA

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Webinar o tym, jak wypalenie zawodowe wpływa na wszystkie sfery naszego życia i dlaczego od 2022 roku jest oficjalna jednostką chorobową. A także, co zrobić, gdy już nas złapie w swoje sidła, i jakie kroki pozwolą nam zmienić ten kryzys w korzyść dla nas.

Zapytaj nas o cenę

SPOTKANIE Z DEPRESJĄ. JAK ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ U SIEBIE I U INNYCH?

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Depresja może być złożonym, wieloczynnikowym doświadczeniem bez jednej konkretnej przyczyny, która by ją wyjaśniała. Każdy będzie doświadczał depresji nieco inaczej, więc radzenie sobie z nią jest łatwiejsze, jeśli potrafisz zbadać i zrozumieć własną sytuację, myśli i zachowania. Nasze małe strategie oddziaływania na emocje osoby z depresją.
Możliwy cykl pogłębionych spotkań.

Zapytaj nas o cenę

REZYLIENCJA. JAK ZWIĘKSZYĆ ZDOLNOŚĆ RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI I STRESUJĄCYMI SYTUACJAMI?

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Rezyliencja jest to zdolność do adaptowania się do zmieniających się okoliczności i odpowiedniego reagowania na przeciwności losu. W dosłownym tłumaczeniu z języka angielskigo „resilience" oznacza: elastyczność, sprężystość oraz zdolność regeneracji sił. Jest jednym z fundamentów naszej odporności psychicznej. Działa podobnie jak sprężyna, która powraca do swojego pierwotnego kształtu("równowagi psychicznej"), po doświadczeniu dużego przeciążenia. Nie zawsze mamy wpływ na stresory, które nas dotykają, ale zawsze mamy wpływ na to, jak w obliczu trudności na nie reagujemy.

Zapytaj nas o cenę

JAK BUDOWAĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ?

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Dlaczego odporność psychiczna odgrywa tak ważną rolę w naszym życiu? Stan umysłu co najmniej w 50% odpowiada za różnice w poziomie naszych osiągnięć. Osoby odporne psychicznie postrzegają wyzwania jako nowe możliwości. Charakteryzują się dużą wiarą w siebie, wytrwałością w osiąganiu celów oraz niezwykle istotnym w życiu - poczuciem sprawstwa. Odporność ta jest dość plastyczną cechą naszej osobowości, a jej poziom w ciągu życia może zarówno rosnąć, jak i maleć.

Zapytaj nas o cenę

STRES-NAJNOWSZE PODEJŚCIE. STRATEGIE WSPIERANIA SIEBIE I RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Sytuacje stresowe są nieodłącznym „towarzyszem" życia człowieka. Stres odbieramy jako odczucie dyskomfortu w określonej sytuacji, rozumiane jako stan napięcia, poczucie zagrożenia lub lęku. Jakie są sposoby na zmniejszenie odczuwania stresu? Webinar o dobrodziejstwach i pułapkach doświadczania reakcji stresowej.
Możliwy cykl pogłębionych spotkań.

Zapytaj nas o cenę

ZWINNOŚĆ EMOCJONALNA - CZYLI JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI W NIEUSTANNIE ZMIENIAJĄCEJ SIĘ RZECZYWISTOŚCI?

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

W dzisiejszej, nieustanne zmieniającej się rzeczywistości, kluczową umiejętnością przyczyniającą się do osiągnięcia sukcesu jest umiejętność zarządzania własnymi myślami i uczuciami. Tę umiejętność zarządzania możemy uzyskać dzięki ćwiczeniu swojej zwinności emocjonalnej. Jest ona niezwykle istotna, szczególnie w świecie biznesu, który w swej naturze jest źródłem ogromnej emocjonalnej, oraz poznawczej presji. Posiadanie tej zwinności przekłada się bezpośrednio na złagodzenie odczuwanego stresu, poprawę wydajności, stawanie się bardziej innowacyjnym, oraz polepszanie relacji międzyludzkich.

Zapytaj nas o cenę

INTELIGENCJA EMOCJONALNA - DLACZEGO WARTO JĄ ROZWIJAĆ?

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Inteligencja emocjonalna jest jednym z kluczowych czynników. Warunkuje osiąganie sukcesów w pracy zawodowej i życiu osobistym, szczególnie jeśli zależy nam na wchodzeniu w relacje z drugim człowiekiem. Zapraszamy na webinar, podczas którego dowiesz się w jaki sposób rozwijać inteligencję emocjonalną oraz m.in. jak ogromny jest wpływ inteligencji emocjonalnej na funkcjonowanie człowieka, w tym na jego karierę zawodową.

Zapytaj nas o cenę

WDZIĘCZNOŚĆ TO MOC!

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Nazywana przez Cycerona matką wszystkich cnót. Wdzięczność, czyli umiejętność doceniania życia, wpływa korzystnie na relacje interpersonalne, samopoczucie, motywacje i zaangażowanie w pracy. Korzyści z praktyki wdzięczności można mnożyć, ale najlepiej przekonać się ***(o tym?)*** samemu podczas naszego webinaru.

Zapytaj nas o cenę

JAK RADZIĆ SOBIE Z TOKSYCZNĄ OSOBĄ?

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Toksyczni ludzie często sprawiają, że czujemy się nieswojo, zestresowani i niewłaściwie traktowani. Webinar opisujący toksyczne zachowania ludzkie i jak rozpoznać osoby o destrukcyjnym wpływie. Gdzie jest granica szkodliwości w takiej relacji. Jak reagować przy przekraczaniu granic i jak pokierować relacją już przy samym rozpoznaniu toksycznego wpływu.

NIEPEWNOŚĆ, WIOTKOŚĆ RELACJI, POCZUCIE SAMOTNOŚCI

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Webinar odpowiadający na zmianę społeczną związaną z ilością i jakością relacji w czasach mediów społecznościowych i pracy online. Wpływ osamotnienia na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne. Jak oswajać swoje wyobrażenia i myśli związane z poczuciem osamotnienia. Jak budować akceptację siebie w samotności i w towarzyszących mu uczuciach. Jak wspierać się w eksperymentowaniu z tworzeniem nowych więzi i kontaktów.

MOC NAWYKÓW

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Nawyki są ukrytą siłą sterującą naszym życiem. To przede wszystkim od ich jakości zależy nasza produktywność, relacje z innymi ludźmi i zdrowie. Mając dobre nawyki możemy bez większego wysiłku zadbać o siebie, automatycznie robiąc to, co nam służy.

ZDROWIE PSYCHICZNE OKIEM PSYCHIATRY

Webinar z lekarzem psychiatrą

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Webinar z lekarzem psychiatrą, która opowie, że zaburzenia psychiczne to nie temat tabu. Przybliży nam różnice pomiędzy psychiatrą, psychoterapeutą i psychologiem, opowie o tym jak rozpoznać kryzys u siebie i u innych oraz odpowie na pytanie czy zawsze trzeba brać leki i czy one uzależniają.

NIEFARMAKOGOLICZNE METODY WSPIERANIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Webinar z lekarzem certyfikowanym specjalistą medycyny stylu życia

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Zdrowie psychiczne jest niezwykle istotną sferą życia. Od niej uzależniona jest nasza zdolność do adaptacji w społeczeństwie oraz w pracy, czy też zdolność do radzenia sobie z trudnymi i stresującymi sytuacjami. Depresja, nerwice, zaburzenia lękowe - przyjmują znamiona epidemii o charakterze ogólnoświatowym. Czy da się zapobiec temu zjawisku?
Czy zdrowy styl życia jest skutecznym elementem profilaktyki zdrowia psychicznego?

SIŁA NEUROROŻNORODNOŚCI

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Różnimy się od siebie… i dobrze! Różnorodność dotyczy wielu aspektów – m.in. płci, wieku, charakteru. Różnice są ważne także w środowisku pracy – stworzenie różnorodnego zespołu, pełnego uzupełniających się ludzi, którzy wzajemnie się wspierają, a głos każdego liczy się w ten sam sposób, jest kluczem do sukcesu organizacji.

corporatewellness by mobilemed

PROGRAM ROZWOJU KOMPETENCJI RODZICIELSKICH DLA PRACOWNIKÓW - RODZICÓW

Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-75 MIN

TEMATY WEBINARÓW PARENTINGOWYCH DO WYBORU:

1. Jak radzić sobie ze złością i trudnymi zrachowaniami naszych dzieci?
2. Plecak na życie - co włożyć do niego teraz żeby dziecko w przyszłości wyjęło z niego same skarby(motywacja, samodzielność, kreatywność, autentyczność, empatia.
3. Budowanie pewności siebie, czyli konkretne wskazówki do szczęścia w dorosłym życiu.
4. Zdrowa motywacja - czyli m.in. o tym jak wspierać dziecko w nauce.
5. Dialog i stawianie granic czyli jak wspierać dojrzewanie dzieci.
6. Rozwój kompetencji rodzicielskich.

JAK ZADBAĆ O NASZ DOBROSTAN WE WSZYSTKICH WYMIARACH - SKRÓCONA INSTRUKCJA OBSŁUGI

Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Jeśli chcemy osiągnąć harmonię w życiu musimy zadbać o nasz dobrostan we wszystkich wymiarach. Podczas webinaru otrzymasz skróconą instrukcję obsługi oraz poznasz 10 najlepszych "narzędzi", które najsilniej stymulują lub obniżają Twoje samopoczucie.

JAK DBAĆ O HIGIENĘ CYFROWĄ?

Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Żyjemy w świecie zdominowanym przez nowe technologie, w którym więcej ludzi ma dostęp do internetu niż do pasty i szczoteczki do zębów. Dlaczego zatem tak rzadko rozmawiamy o higienie cyfrowej? Jak radzić sobie z ciągłą współobecnością w świecie wirtualnym i realnym? Jakie są podstawowe zasady higieny cyfrowej?

JA JAKO LIDER ZDROWIA, CZYLI JAK ZADBAĆ O SIEBIE I SWÓJ ZESPÓŁ?

Warsztaty online dla liderów z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 2,5H (GRUPY DO 15 OSÓB)

Liderzy pełnią kluczową rolę w dbaniu o zdrowie i dobrostan pracowników. To od nich najczęściej odchodzą pracownicy albo przeciwnie – dla nich zostają w firmie. Dzięki nim mogą lepiej pracować, być bardziej wydajni i szczęśliwsi. Celem tego szkolenia jest wsparcie przełożonych w roli lidera zdrowia i dobrostanu.

SZTUKA DOCENIANIA
Webinar z psychologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Wzajemne docenienie jest metodą osiągania dobrostanu i wpływania na dobrostan innych ludzi. Czym jest docenienie w pracy, jak je odróżnić od chwalenia i jaki mamy wpływ, pracując razem, na wzajemne poczucie docenienia, wartości i sensu pracy? Języki doceniania i jak ich używać na co dzień?

DRIVE - JAK STAWIAĆ CELE I UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ?
Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Statystycznie rzecz biorąc tylko niewielki ułamek społeczeństwa potrafi realizować swoje zamierzenia. Jakie struktury i neurotransmitery w mózgu leżą u podstaw większości popularnych metod określania celów? Które rady dotyczące skutecznego stawiania celów są w związku z tym uzasadnione, a które wręcz kontrproduktywne? Jakie drobne zmiany w sposobie patrzenia na stojące przed nami wyzwania znacząco zwiększają prawdopobieństwo sukcesu?

BIOLOGIA PRODUKTYWNOŚCI - CZYLI JAK BYĆ BARDZIEJ EFEKTYWNYM
Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Niecodzienne podejście do produktywności, które pomoże Ci zrozumieć własną biologię i jej wpływ na skupienie, nastrój i motywację. Dzięki temu będziesz planować nie tylko czas, ale także „dostępność”, kluczowych dla produktywności, energii i koncentracji. Dowiesz się, jaką rolę w utrzymaniu sprawności mózgowej maszynerii odgrywają oczy, światło i to, co dzieje się w jelitach.

MINDFULNESS. TECHNIKI WYCISZANIA I REDUKCJI STRESU. NAUKA UWAŻNOŚCI I KONCENTRACJI

Praktyka z trenerem Mindfulness

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Spotkanie składa się z krótkiego wprowadzenia teoretycznego i praktyki: techniki relaksacyjne dla każdego do samodzielnego wykonywania w ciągu dnia, opanowanie w sytuacjach stresowych. Zwiększenie efektywności w pracy i wżyciu codziennym poprzez naukę koncentracji i uważności w codziennym życiu i pracy.

OPANUJ SWÓJ ODDECH

Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 45 - 60 MIN

Każdy z nas marzy o tym, by być pięknym, młodym i zdrowym. Jednak niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że doskonały sposób na przedłużenie zdrowia, młodości i urody mamy na wyciągnięcie ręki. W dodatku jest on prosty, ogólnodostępny i darmowy. To **oddech**, który ma prawdziwie dobroczynną moc.

corporatewellness by mobilemed

WELLBEING FINANSOWY

Webinary z edukatorką finansową

CZAS TRWANIA: 60 MIN

TEMATY DO WYBORU:

Budżet domowy to fundament dobrego zarządzania finansami, który pozwala nam między innymi: kontrolować na co wydajemy swoje pieniądze, dostrzegać, w którym miejscu kryją się nasze oszczędności i planować wydatki. Niezależnie od tego jaką kwotą pieniędzy dysponujemy każdego miesiąca, warto zarządzać nią świadomie, aby systematycznie zwiększać nasze oszczędności, które zapewnić nam mają bezpieczną przyszłość, szybszą realizację celów i spełnianie marzeń.

Poduszka finansowa - jak ją świadomie budować? Poduszka finansowa jest zabezpieczeniem zarówno na złe, jak i dobre czasy. Określa się ją zazwyczaj jako kwotę 3-,6- lub 12-miesięcznych wydatków w zależności od różnych czynników. Taki rodzaj zabezpieczenia daje większy spokój, zwiększa poczucie bezpieczeństwa, zapewnia stabilizację, brak konieczności zaciągania kredytów konsumpcyjnych i pożyczek, a także daje większą wolność i odwagę w podejmowaniu decyzji.

Pożyczanie pieniędzy. Dobry zwyczaj nie pożyczaj, a jeśli już zdecydujemy się to zrobić, to ważne jest, abyśmy wiedzieli w jaki sposób zabezpieczyć zarówno siebie, jak i pożyczkobiorcę.

Inwestowanie na przyszłość. Inwestowanie jest jednym z trzech filarów dobrego zarządzania naszymi pieniędzmi, dlatego warto wiedzieć jakie mamy możliwości inwestowania pieniędzy na cele krótko-, jak i długoterminowe, a także poznać podstawowe zasady, które pozwolą nam wybrać inwestycje dopasowaną do naszych potrzeb.

Przekonania finansowe. Przekonania na temat finansów mogą być zarówno wspierające, jak i ograniczające, dlatego warto zdawać sobie sprawę z tego jak wygląda nasza relacja z pieniędzmi, skąd się ona wzięła oraz co możemy zrobić, aby ją polepszyć.

Finanse w związku. Pieniądze są jednym z najczęstszych powodów rozpadu związków, dlatego warto nauczyć się o nich rozmawiać, aby uniknąć sporej ilości problemów w przyszłości, a także zadbać o swoją własną niezależność finansową. Ten temat w dużej mierze tyczy się kobiet, które zdecydowanie częściej poświęcają się rodzinie i zajmowaniu domem, tym samym rezygnując z pracy i pozostając na utrzymaniu partnera.

Oszczędzanie: kategoria jedzenie. Jedną z kategorii, w której większość z nas będzie w stanie znaleźć często naprawdę spore oszczędności jest kategoria jedzenie, dlatego warto wyrobić w sobie nawyki, które pozwolą nam ograniczyć marnowanie żywności i tym samym wyrzucanie pieniędzy do kosza do minimum.

Bezpieczeństwo w Internecie. Jak nie dać się oszukać? Żyjemy w czasach bardzo zaawansowanego rozwoju technologicznego i w związku z tym coraz więcej naszych danych dostępnych jest w internecie. Z uwagi na to, że dane stają się coraz cenniejszą walutą, są łakomym kąskiem dla oszustów, dlatego warto wiedzieć, w jaki sposób zabezpieczyć się przed ewentualnymi cyberprzestępstwami, których w ostatnich czasach nie brakuje.

ERGONOMIA PRACY ZDALNEJ- JAK ZORGANIZOWAĆ ERGONOMICZNE STANOWISKO PRACY W DOMU?

Hit! Praktyczny webinar z fizjoterapeutą - ujęcia dynamiczną kamerą w ruchu.

CZAS TRWANIA: 45-60 MIN

Spędzanie długich godzin przed monitorem w pozycji siedzącej obciąża nasz układ mięśniowo-szkieletowy, układ sercowo-naczyniowy i wzrok. Długotrwałe negatywne skutki mogą być tym bardziej nieprzyjemne, im bardziej ignorujemy dobre praktyki z zakresu ergonomii. Zachęcamy do zorganizowania bezpiecznej przestrzeni do pracy wraz z fizjoterapeutą, który przekaże fizjotipy zdrowej pracy podczas webinaru.

- Jak w warunkach domowych przygotować zdrowe i bezpieczne stanowisko pracy.
- Jak unikać nieprawidłowych postaw i nawyków podczas pracy w warunkach domowych.
- Nauka i pokaz ćwiczeń minimalizujących negatywne długotrwałej pracy w pozycji siedzącej.
- Automasaż mięśniowo-powięziowy przy użyciu piłeczki lacrosse lub zamienników. w warunkach domowych.

Z uwzględnieniem przepisów rozporządzenia MRiPS z dnia 18.10.2023 w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. z 2023 r., poz. 2367).

IDŹ DO ERGONOMIA

RECEPTA NA RUCH. RUCH RECEPTĄ NA ZDROWIE I DŁUGOWIECZNOŚĆ

Webinar z fizjoterapeutą

CZAS TRWANIA: 45-60 MIN

Nie od dziś wiadomo, że styl życia, a w szczególności aktywność fizyczna, to recepta na zdrowe i długie życie. Zapominamy, że ćwicząc, spacerując, uprawiając sport wzmacniamy naszą odporność oraz ogólną wydolność naszego organizmu. Na ruch nigdy nie jest za późno!

RECEPTA NA WZROK. JAK DBAĆ O WZROK PRACUJĄC DŁUGO PRZED EKRANEM MONITORA I TELEFONU?

Webinar z ekspertem

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Celem warsztatu jest zwiększenie komfortu pracy z urządzeniami ekranowymi (monitor, komórka) oraz efektywności pracy. Uczestnicy uczą się dbać o swoje oczy, kręgosłup (profilaktyka Syndromu Szyi Smsowej, Syndromu Widzenia Komputerowego). Poznaj proste ćwiczenia, które możesz wykonywać w trakcie pracy i nie tylko!

JAK POWSTRZYMAĆ KOMPULSYWNE JEDZENIE KALORYCZNYCH PRZEKĄSEK?

Webinar z psychodietetykiem

CZAS TRWANIA: 45-60 MIN

Czy zdarza ci się czasem zjeść o jeden kawałek za dużo? Trudno Ci zatrzymać się na jednej kostce czekolady? Brak żywieniowej samokontroli oddala cię od zdrowia i wymarzonej sylwetki? Poznaj skuteczne metody odzyskiwania kontroli nad swoim jedzeniem oparte o sprawdzone metody pracy z emocjami i nawykami.
Dzięki prostym technikom już pierwszego dnia po warsztatach będziesz w stanie poprawić swoją relację z jedzeniem, co przełoży się na ogólną poprawę samopoczucia i energii.

WEBINARY Z DIETETYKIEM

Webinary z dietetykiem

CZAS TRWANIA: 60 MIN

TEMATY DO WYBORU:

Dieta a odporność - W ostatnim czasie bardziej skupiliśmy się na swoim zdrowiu i higienie, a słowo "odporność" jest odmieniane przez wszystkie przypadki. Czy można ją wzmocnić dietą? Oczywiście! Będziemy mówić o roli żywienia w modyfikacji odporności, składnikach żywności i produktach, którymi możesz wzbogacić swój codzienny jadłospis. Poza solidną dawką merytorycznej wiedzy będzie przede wszystkim praktycznie!

Dieta wege, czyli czy łatwo jest jeść produkty pochodzenia roślinnego i być przy tym zdrowym? Dieta roślinna cieszy się coraz większą popularnością. Osoby stosujące taki sposób odżywiania mają niższe ryzyko nadwagi i otyłości, a także całego szeregu chorób z tym związanych. Stosowanie diety roślinnej może dodatkowo wpłynąć korzystnie na stan naszej planety. Na pewno warto wprowadzić więcej potraw roślinnych do jadłospisu (lub nawet zmienić całkowicie swój sposób odżywiania), jednak trzeba przy tym zwrócić uwagę na niektóre krytyczne składniki z diety, które mogą być niedoborowe w przypadku złego jej zbilansowania.

Redukcja masy ciała - czyli jak zrobić to skutecznie. Czy dieta dr Dąbrowskiej i dieta ketogeniczna, to jedyne słuszne rozwiązania i dlaczego chcąc być na deficycie nie mogę się głodzić? Podczas webinaru otrzymasz praktyczne i smaczne wskazówki na redukcję masy ciała i zwiększenie zdrowia.
Inwestowanie na przyszłość.

Budowanie prawidłowego jadłospisu. Jak odnaleźć się w gąszczu sprzecznych zaleceń i zbudować jadłospis, który będzie zdrowy, smaczny i nie zrujnuje Twojego portfela? Skorzystaj z wiedzy przekazanej na webinarze i naucz się przygotowywać i komponować pyszne, zdrowe i ekonomiczne posiłki!

Brain food - Dieta wspomagająca pracę mózgu - czy taka istnieje? Jak najbardziej! Podczas webinaru poznasz potrzeby swojego mózgu, nauczysz się je zaspokajać oraz poznasz sposoby i przepisy na posiłki, które pomogą Twojemu superkomputerowi w rozwoju!

Żywienie w stresie - jak się odżywiać, żeby zminimalizować skutki stresu dla organizmu? Czym różni się stres od stresu oksydacyjnego i jaki mają wpływ na zdrowie? Jak odpowiednią dietą można walczyć z ich negatywnymi skutkami? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz na webinarze!

Świadomy konsument - czyli jak czytać etykiety spożywcze. Zanim wrzucisz coś do koszyka, przeczytaj co napisano na etykiecie. Choć producenci nie ułatwiają nam zadania (malutkie literki, tajemnicze symbole, skomplikowane nazwy), warto przyjrzeć się etykietom, bo to właśnie one zawierają najważniejsze informacje o produkcie. Jak czytać etykiety spożywcze, jak kupować zdrowo i optymalnie cenowo, a także czy wszystkie dodatki do żywności są szkodliwe?

Bezpieczeństwo w Internecie. Jak nie dać się oszukać? Żyjemy w czasach bardzo zaawansowanego rozwoju technologicznego i w związku z tym coraz więcej naszych danych dostępnych jest w internecie. Z uwagi na to, że dane stają się coraz cenniejszą walutą, są łakomym kąskiem dla oszustów, dlatego warto wiedzieć, w jaki sposób zabezpieczyć się przed ewentualnymi cyberprzestępstwami, których w ostatnich czasach nie brakuje.

Mity dietetyczne. Obalamy najbardziej powszechne mity dietetyczne. Wartościowa wiedza i praktyczne porady do wdrożenia w naszej codziennej diecie.

Warsztaty dietetyczne - zdrowe, szybkie i tanie posiłki do pracy - czy to w ogóle możliwe? Webinar z dietetykiem z dynamiczną kamerą z transmisją ze studia kulinarnego. Każdy z nas chciałby nauczyć się przygotowywać szybkie, zdrowe posiłki do pracy i jednocześnie nie wydawać przy tym fortuny. Podczas webinaru dyplomowany dietetyk udowodni, że wszystkie te cechy da się połączyć na jednym talerzu (albo pudełku :)

SMART SLEEP - JAK ZOPTYMALIZOWAĆ SEN, ŻEBY RANO CHCIAŁO SIĘ CHCIEĆ

Webinar z ekspertem

CZAS TRWANIA: 60 MIN

W krajach rozwiniętych dobry sen od lat jest towarem deficytowym. Tymczasem poprawa jego jakości może znacząco poprawić praktycznie wszystkie obszary życia – od zdrowia, poprzez inteligencję emocjonalną, aż po zdolność do głębokiej koncentracji i radzenia sobie ze stresem. Chcesz budzić się z energią do działania? Podczas tego webinaru poznasz m.in.:

- aktualne dane dotyczące jakości snu polskich liderów i kadry zarządzającej,
- najważniejsze mechanizmy wpływające na jakość snu,
- 3 dźwignie, dzięki którym możesz poprawiać jakość snu każdego dnia,
- “fałszywych przyjaciół – nieoczywiste nawyki, które mogą znacząco zaburzać jakość snu regeneracji nocnej,
- zaskakujących sojuszników – mało znane sposoby na zamianę dobrego snu na jeszcze lepszy.

ĆWICZENIA PILATES | JOGA | STRETCHING | ZDROWY KRĘGOSŁUP

Zajęcia z fizjoterapeutą

CZAS TRWANIA: 30-45 MIN

Ruch, integracja, pozytywne emocje, zdrowie.

- Zajęcia o niskiej i umiarkowanej intensywności.
- Ćwiczenia izometryczne.
- Uczestników możemy podzielić na grupy wg zaawansowania, poziomu intensywności itp.

CHOROBY CYWILIZACYJNE CZY ZALEŻNE OD STYLU ŻYCIA?

Webinar z lekarzem, certyfikowanym specjalistą medycyny stylu życia

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Nasz styl życia uległ zmianie, co wpływa negatywnie na zdrowie i ogólną kondycję organizmu. Brak aktywności fizycznej, zła dieta, stres, zanieczyszczenie środowiska i palenie tytoniu to główne przyczyny chorób cywilizacyjnych, będących epidemią XXI wieku. Dowiedz się co sami możemy zrobić dla naszego zdrowia, jakie prozdrowotne nawyki warto wprowadzać i w jaki sposób to robić, by ich działania przynosiły efekty.

ODPORNOŚĆ W PIGUŁCE - JAK ZADBAĆ O NASZ UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

Webinar z lekarzem, certyfikowanym specjalistą medycyny stylu życia

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Odporność to najbardziej pożądana "cecha" organizmu, którą chcielibyśmy posiadać lub nabyć. Układ odpornościowy każdego dnia wykonuje ciężką pracę broniąc organizm przed mikroorganizmami chorobotwórczymi. Co warto zmienić w swoim życiu, by wesprzeć organizm? Czy istnieje magiczna pigułka na odporność? Naukowcy stale badają wpływ diety, ćwiczeń, wieku, stresu psychicznego i innych czynników na odpowiedź immunologiczną. Co możemy zrobić na co dzień, aby wesprzeć nasz układ immunologiczny?

RYTM DOBOWY - FILAREM ZDROWEGO ŻYCIA

Webinar z lekarzem certyfikowanym specjalistą medycyny stylu życia

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Rytm okołodobowy warunkuje prawidłowe funkcjonowanie organizmu i pozwala na dostosowanie wielu procesów fizjologicznych do zmiennych warunków środowiskowych. Wpływa na to, kiedy sprawność psychiczna i fizyczna w ciągu doby jest najlepsza oraz na to, jaka pora snu jest najkorzystniejsza, aby zapewnić organizmowi harmonijne funkcjonowanie i regenerację. Dowiedz się czym jest rytm okołodobowy oraz czy zależy tylko od dnia i nocy.

RYTM DOBOWY W KONTEKŚCIE PRACOWNIKÓW ZMIANOWYCH

Webinar z lekarzem certyfikowanym specjalistą medycyny stylu życia

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Pracownicy pracujący w systemie zmianowym mierzą się ze szczególnymi wyzwaniami związanymi z godzinami pracy, które mogą zakłócać naturalny rytm okołodobowy oraz negatywnie wpływać na ogólny stan zdrowia, samopoczucie czy jakość życia. Odpowiednio dobrane zmiany w stylu życia w takich obszarach jak sposób odżywiania, aktywność fizyczna czy nawyki związane z higieną snu mogą istotnie zwiększać komfort życia pracowników zmianowych i przyczyniać się do długoterminowej poprawy ich zdrowia.

ZDROWIE KOBIETY/ MĘŻCZYZNY

Webinar z lekarzem certyfikowanym specjalistą medycyny stylu życia

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Niemalże każdy życzyłby sobie życia w pełnym zdrowiu oraz budzenia się z energią każdego dnia. Każdy z nas może poprzez wprowadzenie prostych nawyków wpłynąć niezwykle korzystnie na swoje zdrowie i samopoczucie. Jaka jest tajemnica zdrowia? Czy zdrowie ma płeć? Webinar z lekarzem, członkiem zarządu Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.

CUKRZYCA BEZ TAJEMNIC - DLACZEGO CUKRZYCA JEST GROŹNA CHOĆ NIE BOLI?

Webinar z lekarzem certyfikowanym specjalistą medycyny stylu życia

CZAS TRWANIA: 45 - 60 MIN

Około 3 mln osób w Polsce ma zdiagnozowaną cukrzycę. Do tego dochodzą osoby z niezdiagnozowaną chorobą. Warto zapoznać się z podstawową wiedzą na temat tej choroby cywilizacyjnej i poznać sposoby profilaktyki. Dowiedz się jak zapobiegać i jak interweniować, czyli dlaczego cukrzyca jest groźna, choć nie boli?

MEDYCYNA STYLU ŻYCIA - RECEPTA NA DŁUGIE ŻYCIE BEZ LEKÓW.

Webinar z lekarzem certyfikowanym specjalistą medycyny stylu życia

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Nasz współczesny styl życia przyczynia się do większości przypadków chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy czy nowotworów. Wcale jednak nie musi tak być. Z pomocą przychodzi medycyna stylu życia. Dowiedz się, co zrobić, aby za pomocą kompleksowych zmian w codziennych nawykach skutecznie obniżać ciśnienie krwi, stężenie cholesterolu czy glukozy we krwi, poprawiać swój dobrostan psychiczny, a także dodawać lat do życia i...życia do lat.

CHOLESTEROL - NIEWIDOCZNY WRÓG - PROFILAKTYKA I NIEFARMAKOLOGICZNE METODY INTERWENCJI.

Webinar z lekarzem certyfikowanym specjalistą medycyny stylu życia

CZAS TRWANIA: 45 - 60 MIN

Czy należysz do blisko 60% osób dorosłych w naszym kraju, które mają podwyższone stężenie cholesterolu? Cholesterol całkowity, LDL, HDL a może triglicerydy - o co w tym wszystkim chodzi i dlaczego warto mieć swoje lipidy pod kontrolą? Dowiedz się, jak za pomocą zmian sposobu odżywiania i innych elementów stylu życia obniżać stężenie cholesterolu i trójglicerydów oraz jak skuteczne są takie interwencje.

PROFILAKTYKA CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA

Webinar z lekarzem kardiologiem

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Według statystyk Polacy badają się zbyt rzadko. Najczęściej jest to związane z lękiem przed diagnozą, brakiem czasu i wiedzy dotyczącej profilaktyki chorób, a profilaktyka to klucz do zachowania zdrowia na długie lata. Choroby układu krążenia od lat znajdują się w czołówce przyczyn zgonów. Dowiedz się co mówią najnowsze zalecenia kardiologiczne o profilaktyce chorób układu krążenia.

PROFILAKTYKA CHORÓB NOWOTWOROWYCH

Webinar z międzynarodowym ekspertem naukowcem - specjalistą zdrowia publicznego

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Czy raka da się uniknąć? Według WHO poprzez wprowadzenie zdrowych zachowań można uniknąć nawet 50% wszystkich nowotworów. W dużej mierze zależy to od nas samych. Nie odkładajmy na później troski o swoje zdrowie. Webinar z ekspertem, który podpowie, jak można zmniejszyć ryzyko zachorowania i co robić, aby żyć długo w dobrym zdrowiu.

WARSZTATY SAMOBADANIA PIERSI / JĄDER (ONILNE I STACJONARNIE CAŁY KRAJ)

Ekspert

CZAS TRWANIA: 30 MIN

Poznaj zasady i techniki samobadania i badaj się regularnie!

LONGEVITY - NOWOCZESNA PREWENCJA JAKO ELEMENT ZDROWEGO STARZENIA

Webinar z prof. dr hab. n. med. specjalistą kardiologiem, specjalistą chorób wewnętrznych

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Nowoczesna prewencja to zbiór działań mających na celu zapobieganie wystąpieniu chorób, zaostrzeniu istniejących schorzeń lub opóźnieniu ich rozwoju. Jest to podejście skupione na zdrowym stylu życia, wykrywaniu i zarządzaniu czynnikami ryzyka, a także wcześniejszym wykrywaniu chorób na etapie, w którym można im całkowicie zapobiec.
To proces, w którym to Ty jesteś głównym aktorem, a lekarz jest jedynie Twoim przewodnikiem, który uczy zmiany zachowań i pomaga mądrze wykorzystywać nowoczesne badania i narzędzia. To długa droga, która dobrze zaplanowana pomoże Ci cieszyć się dobrym zdrowiem w ostatnich dekadach Twojego życia. Jak tego dokonać?

corporatewellness by mobilemed

SKÓRA - TWOJA WIZYTÓWKA

Webinar z lekarzem dermatologiem, lekarzem medycyny estetycznej

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Skóra jest największym narządem człowieka. Pełni różne funkcje, które są kluczowe do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dowiedz się jakie czynniki zewnętrzne wpływają na stan skóry. Jakie są najczęstsze choroby skóry oraz jak zapobiegać powstawaniu nowotworów skóry.

JAK NIE POGUBIĆ SIĘ W OGROMIE SUPLEMENTÓW DIETY - CZYLI PIGUŁKA NA ROZSĄDEK

Webinar z farmaceutą

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Webinar dotyczy kwestii suplementów, które są bardzo popularnym, ale jednocześnie także kontrowersyjnym tematem. Podczas webinaru zostanie dokładnie omówiona definicja suplementu, obecność suplementów na rynku, a także czym różni się suplement od leku. Ważnym aspektem będzie również omówienie, czym należy się kierować wybierając odpowiedni dla siebie suplement, a także jak szukać informacji na ich temat i które źródła są najlepsze.

ZDROWIE DZIECI - MAMO, TATO! JA NIE CHCĘ CHOROWAĆ!

Webinar z lekarzem pediatrą

CZAS TRWANIA: 60 MIN

- Odporność dzieci
- Najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie dziecka
- Znaczenie aktywności fizycznej i ruchu w utrzymaniu prawidłowego zdrowia dziecka
- Alergie pokarmowe
- Aktualny kalendarz szczepień dzieci.

SMARTBREAKS! CZYLI EFEKTYWNA REGENERACJA. NAJLEPSZE SPOSOBY NA SZYBKI I SKUTECZNY RESET

Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Dużo mówi się na temat efektywności pracy. A co z efektywnością odpoczynku. Bez naładowanych akumulatorów nikt daleko nie pojedzie! Jaką technikę wybrać w zależności od rodzaju wykonywanej pracy? To właśnie umiejętność głębokiej regeneracji należy do tych kompetencji, które najbardziej ucierpiały w dobie pracy hybrydowej. Jak wykorzystać krótkie przerwy, żeby poprawić koncentrację i obniżyć liczbę błędów? Jakie są trzy najefektywniejsze wzmacniacze, które zwiększą skuteczność nawet najkrótszej przerwy? Co zrobić, żeby nawet praca była rodzajem odpoczynku? I jak zawsze wiedzieć, czego organizm w danym momencie potrzebuje najbardziej? Odpowiedzi na m.in. te pytania w tej godzinnej podróży w świat głębokiej regeneracji.

HYPERFOCUS - CZYLI JAK ODZYSKAĆ KONTROLĘ NAD UWAGĄ W ŚWIECIE PEŁNYM ROZPRASZACZY?

Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Statystycznie nasz przeciętny czas skupienia na jednym zadaniu od 2004 roku skurczył się z 3 minut do 40 sekund. Do maila sięgamy nawet 74 razy dziennie, a po telefon do 150 razy dziennie, tracąc na każdym rozproszeniu nawet do 25 minut. Tymczasem, według firmy doradczej McKinsey produktywność menedżerów w stanie flow i skupienia na jednym zadaniu wzrasta nawet o kilkaset procent. Podczas tych unikalnych warsztatów poznasz m.in.: 4-stopniowy model odzyskiwania kontroli nad swoją uwagą i wchodzenia w stan flow; 4 kroki, dzięki którym błyskawicznie przełączysz się z rozproszenia na hyperfocus, kiedy tylko tego będziesz potrzebować; 3 sposoby strategicznego rozpraszania uwagi, które zwiększą Twój dostęp do kreatywnych pomysłów i flow już po pierwszym zastosowaniu. Po drodze spotkasz też m.in. Beatles'ów, Baracka Obamę oraz Warrena Buffetta i doświadczysz na własnej skórze stanu produktywnego rozproszenia uwagi

OWN YOUR DAY - JAK BYĆ PRODUKTYWNYM W OPARCIU O RYTMY OKOŁODOBOWE?

Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Jak, w oparciu o prosty parametr, obliczyć optymalną porę dnia na głęboką pracę? Kiedy, w ciągu dnia neurobiologia mózgu sprzyja pracy analitycznej, a którą porę lepiej zarezerwować na kreatywne zadania? W co zainwestować pierwsze 10 minut po przebudzeniu, żeby zwiększyć nie tylko produktywność, ale również jakość snu? Choć doba dla każdego z nas ma 24 godziny, to to, czy płyniemy z prądem, czy pod prąd naszych naturalnych rytmów okołodobowych, ma ogromny wpływ na osiągane rezultaty. Jak, dzięki drobnym korektom w rozkładzie dnia, wykorzystywać maksimum swojego potencjału? Jak w prosty sposób i bez użycia technologii mierzyć poziom regeneracji i gotowości na wyzwania? Jak w zaledwie 15 minut skutecznie resetować zegar biologiczny i już z samego rana przygotować grunt pod głęboki sen? O jaki jeden detal na biurku zadbać, żeby ułatwić sobie głęboką koncentrację?

LEGALNY DOPING, CZYLI JAK PRZEDSIĘBIORCY Z DOLINY KRZEMOWEJ ZARZĄDZAJĄ SWOJĄ ENERGIĄ I DBAJĄ O SWÓJ DOBROSTAN. Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Podczas tych wyjątkowo inspirujących warsztatów przyjrzysz się najpopularniejszym metodom zarządzania własną energią i sposobom zwiększania efektywności działań stosowanym przez przedsiębiorców z Doliny Krzemowej. Poznasz i nauczysz się jak stosować 6 "legalnych dopalaczy", w tym m. in. rytmy okołodobowe 102 - czyli jak jeszcze efektywniej korzystać z energogennego potencjału naszego zegara biologicznego; najważniejszy nawyk pomagający przełączać organizm regularnie w tryb oczyszczania i regeneracji; w jaki sposób w ciągu 5-20 minut resetować się po intensywnym dniu i dobrze spać pomimo nawału obowiązków. Ciekawe, praktyczne porady, jak dbać o siebie czerpiąc inspiracje od znanych przedsiębiorców z Doliny Krzemowej.

LEGALNY DOPING 2.0 - CZYLI JAK ZWIĘKSZAĆ WYPORNOŚĆ MENTALNĄ I FIZYCZNĄ DZIĘKI SILE HORMEZY

Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60 MIN

Jesteśmy być może najwygodniej żyjącym pokoleniem w historii ludzkości. I według ekspertów od zdrowia mentalnego i fizycznego, w tym problem. Dlaczego? Nasi przodkowie od zarania dziejów musieli sobie radzić z takimi wyzwaniami jak zdobywanie pożywienia, wahania temperatury, czy ucieczka przed drapieżnikami. I choć jedzenia większość z nas dziś ma w bród, a warunki otoczenia możemy regulować wedle upodobań nie wstając z kanapy, nasz organizm wciąż tych wyzwań i trudności oczekuje i potrzebuje, by móc działać na najwyższych obrotach. Jakie bodźce w najskuteczniejszy sposób uruchamiają mechanizmy naprawcze, dzięki którym stajemy się silniejsi, zdrowsi i bardziej zadowoleni z życia? Jak dawkować dyskomfort, żeby wzmacniał, zamiast podcinać skrzydła? I jak strategicznie łączyć ze sobą różne rodzaje obciążeń, żeby osiągać jeszcze lepsze efekty? Podczas naszej podróży w głąb tajników hormezy, poznamy starożytnego króla Pontu, dyrektora Serpentarium i znanych przedsiębiorców z doliny krzemowej, którzy wykorzystują krótkotrwały dyskomfort, żeby sięgnąć po pełnię swojego potencjału.

NA TROPIE DŁUGOWIECZNOŚCI - CZEGO MOŻEMY SIĘ NAUCZYĆ OD TYCH, KTÓRZY ŻYJĄ DŁUŻEJ I ZDROWIEJ NIŻ CAŁA RESZTA?

Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Webinar dla wszystkich, którzy chcą poznać aktualny stan badań na temat tego, co pomaga nam żyć nie tylko dłużej, ale także w lepszym zdrowiu. Poznasz aktualny stan wiedzy na temat cech łączących osoby żyjące ponad 100 lat oraz najbardziej obiecujących kierunków poszukiwań mitycznej fontanny młodości i markerów, które warto obserwować. Dowiesz się, jak poprzez niewielkie zmiany nawyków zacząć inwestować w swoje zdrowie i witalność na starsze lata już dziś, a także które inwestycje mogą dać Ci przy najmniejszym nakładzie wyjątkowo duży zwrot. Jakie kluczowe zmiany w stylu życia wprowadzić, za które szczególnie podziękuję Ci Twoje starsze ja? Olimpiada stulatków - czyli jak ćwiczyć, żeby zachować maksymalną mobilność i kondycję do późnej starości.

ZDROWY MÓZG - CZYLI WSZYSTKO CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ O SWOIM CENTRUM DOWODZENIA

Webinar z ekspertem well-being

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Mózg to dwa kilogramy galaretki. To ona warunkuje Twój nastrój, poziom energii, uczucie głodu, zachowanie oraz sposób pracy wszystkich narządów wewnętrznych. Równocześnie mózg nieustannie odbierając sygnały o tym, co dzieje się w Twoim ciele (i poza nim tj w Twoim otoczeniu), modyfikuje swoje działanie. Aby ta komunikacja zachodziła płynnie i skutecznie, muszą być spełnione pewne warunki. Na spotkaniu przeprowadzimy Cię przez meandry elementów stylu życia, które są kluczowe dla optymalnej pracy Twojego centrum dowodzenia.

BRAIN FITNESS - JAK TRENOWAĆ MÓZG, ŻEBY PODNIEŚĆ EFEKTYWNOŚĆ W PRACY I W CODZIENNYM ŻYCIU?

Webinar z trenerem BrainRX

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

W trakcie warsztatów poznasz podstawowe funkcje mózgu, zapoznasz się z badaniami na temat mózgu oraz wpływem wyników tych badań na psychologię, edukację, sport i biznes, a także poznasz praktyczne techniki i ćwiczenia funkcji mózgu. Nauczysz się jak możesz rozwijać podstawowe umiejętności poznawcze we własnym zakresie. Na koniec o wpływie diety, ruchu, muzyki, relacji na nasz mózg oraz fakty, mity i ciekawostki. "Lekkie", ciekawe i bardzo inspirujące warsztaty. Dużo quizów, praktycznego ćwiczenia funkcji poznawczych mózgu.

FACE JOGA - UWOLNIJ TWARZ OD STRESU I ZMARSZCZEK

Webinar z trenerem face jogi

CZAS TRWANIA: 60-90 MIN

Face yoga to zestaw ćwiczeń, technik, automasaży twarzy i technik akupresury. Czy Face YOGA naprawdę działa? Czy treningi można rozpocząć w każdym wieku? Jak dobrać zestaw ćwiczeń jogi twarzy? Jak wygląda przykładowy trening jogi twarzy dla początkujących? Jakich efektów można się spodziewać? W trakcie webinaru poznasz podstawowe ćwiczenia na każdą partię twarzy oraz techniki automasaży, które skutecznie rozluźniają nadmiernie napięte mięśnie. Porozmawiamy o codziennych nawykach, które korzystnie wpłyną na kondycję skóry i mięśni twarzy.

DOM ZERO WASTE. STYL ŻYCIA ZERO WASTE W PRAKTYCE

Unikatowy webinar realizowany z domu prowadzonego w stylu Zero Waste/Less Waste!

CZAS TRWANIA: 90 MIN

Demonstracja jak w praktyce zorganizować życie i mieszkanie w stylu Zero Waste/Less Waste. Wiele ciekawych i pomysłowych przykładów. Webinar realizowany przy użyciu ruchomej kamery z małego domku ze Wschodniej części Polski.
W programie:

- Na zakupach i w kuchni: kupowanie, przechowywanie i przygotowywanie żywności tak, by się nie marnowała.
- Mieszkanie i garderoba: minimalizm zamiast nadmiaru.
- Łazienka: naturalne kosmetyki i środki higieny do samodzielnego zrobienia (przepisy na uniwersalny balsam do ust, puder matujący, suchy szampon, pasta do zębów, dezodorant, krem).
- Pranie i sprzątanie: skuteczne i bezpieczne środki czystości (przepisy na proszek do prania i do zmywarki, uniwersalny płyn do czyszczenia, odkamieniacz).
- Przyjęcia: świętowanie w duchu zero waste.
- Zero waste starter kit: butelka wielokrotnego użytku, materiałowe torby i woreczki, słoiki i pojemniki

corporatewellness by mobilemed

ERGONOMIA ERGO-COACHING

ZDROWIE | PROFILAKTYKA | BEZPIECZEŃSTWO |

29 ERGONOMIA PRACY: PRACOWNICY BIUROWI

29 ERGO-COACHING: PRACOWNICY BIUROWI

30 ERGONOMIA - PRACOWNICY FIZYCZNI | MAGAZYNU | PRODUKCJI | TERENOWI | KIEROWCY

31 ERGO-COACHING: PRACOWNICY FIZYCZNI | MAGAZYNU | TERENOWI | KIEROWCY

15 ERGONOMIA W PRACY ZDALNEJ - PRAKTYCZNY WEBINAR Z FIZJOTERAPEUTĄ

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

ERGONOMIA - PRACOWNICY BIUROWI

corporatewellness by mobilemed

WARSZTATY GRUPOWE: ERGONOMIA OKIEM FIZJOTERAPEUTY | CZAS TRWANIA: 45 MIN.

Dynamicznie, energetycznie i ciekawie! Na początku trochę teorii w formie prezentacji, dalej sama praktyka i fizjo-tipy od fizjoterapeuty. Na koniec wspólna sesja ćwiczeń profilaktycznych do wykonywania w czasie aktywnych przerw w pracy i sesja Q/A z fizjoterapeutą.

Grupy: do 20 osób
Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

ONLINE

WARSZTATY GRUPOWE: AUTOTERAPII PIŁECZKAMI LACROSSE | CZAS TRWANIA: 20 MIN.

- Krótkie sesje warsztatowe prowadzone przez fizjoterapeutów z wykorzystaniem piłeczek lacrosse do autoterapii i masażu mięśniowo-powięziowego.
- Nauka metodyki wykonywania autoterapii z użyciem piłeczek lacrosse - do dalszego samodzielnego wykonywania w przerwach w pracy.
- Profilaktyka przeciążeń i schorzeń układu szkieletowo-mięśniowego.
- Autoterapia jako skuteczna metoda redukcji napięć mięśniowych.

Grupy: do 20 osób
Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

STACJONARNIE

INDYWIDUALNY ERGO-COACHING PRZY STANOWISKU PRACY

Z uwzględnieniem przepisów rozporządzenia MRiPS z dnia 18.10.2023 w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. z 2023 r., poz. 2367)

Indywidualna regulacja stanowisk pracy biurowej i konsultacje z fizjoterapeutą. Ergonomiczny audyt stanowiska pracy:
- Indywidualna regulacja stanowiska pracy uwzględniająca parametry pracownika.
- Indywidualne konsultacje i praktyczne porady fizjoterapeutów.
- Demonstracja ćwiczeń profilaktycznych do wykonywania w czasie krótkich przerw w pracy.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

INDYWIDUALNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE W MIEJSCU PRACY

- Pomoc w dolegliwościach związanych z aparatem ruchu.
- Profilaktyka w przeciążeniach układu szkieletowo-mięśniowego w pracy.
- Indywidualne instrukcje i zalecenia wraz z dobranym zestawem ćwiczeń.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

ERGONOMIA - PRACOWNICY FIZYCZNI |MAGAZYNU | TERENOWI (1)

corporatewellness by mobilemed

WARSZTATY GRUPOWE: DŹWIGAJ Z GŁOWĄ! RĘCZNY TRANSPORT ŁADUNKÓW W ŚWIETLE NAJNOWSZYCH BADAŃ | CZAS TRWANIA: 45 MIN.

- Techniki podnoszenia i przenoszenia ładunków w świetle najnowszych badań.
- Bezpieczne sposoby podnoszenia ciężarów: pchanie, ciągnięcie, schylanie się i utrwalanie prawidłowych zachowań.

Grupy: do 15 osób
Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

WARSZTATY GRUPOWE: ZADBAJ O KRĘGOSŁUP, STAWY I MIĘŚNIE | CZAS TRWANIA: 30 MIN.

- Demonstracja ćwiczeń profilaktycznych do wykonywania w czasie krótkich przerw w pracy.
- Nauka ćwiczeń profilaktycznych minimalizujących ryzyko urazów i przeciążeń.
- Demonstrowanie technik rozluźniania i rozciągania mięśni nadmiernie napiętych i przemęczonych podczas pracy.
- Przed ćwiczeniami zapoznajemy się ze specyfiką pracy tak aby optymalnie dobrać ćwiczenia.
- Zajęcia prowadzone przez dyplomowanych i doświadczonych fizjoterapeutów.

Grupy: do 15 osób
Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

WARSZTATY GRUPOWE: AUTOTERAPIA PIŁECZKAMI LACROSSE | CZAS TRWANIA: 20 - 30 MIN.

- Profilaktyka urazów i przeciążeń na stanowisku pracy.
- Krótkie sesje warsztatowe prowadzone przez fizjoterapeutów z wykorzystaniem piłeczek lacrosse do autoterapii i masażu mięśniowo-powięziowego.
- Nauka metodyki wykonywania autoterapii z użyciem piłeczek lacrosse - do dalszego samodzielnego wykonywania w przerwach w pracy.
- Profilaktyka przeciążeń i schorzeń układu szkieletowo-mięśniowego.
- Autoterapia jako skuteczna metoda redukcji napięć mięśniowych.
- Po warsztatach pracownicy otrzymują piłeczki do samodzielnych ćwiczeń.

Grupy: do 15 osób
Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

WARSZTATY GRUPOWE: ERGONOMIA ZA KIEROWNICĄ | CZAS TRWANIA: 20 - 30 MIN.

Ergonomia pracy za kierownicą jest ważnym aspektem, który wpływa na bezpieczeństwo i zdrowie zawodowe kierowców oraz wydajność ich pracy. Dotyczy ona różnych aspektów pracy kierowców, w tym ustawienia fotela, kierownicy, pedałów, przyrządów oraz pozycji siedzącej i ułożenia ciała. Właściwa organizacja miejsca pracy, tego za kierownicą również, wpływa na jakość jego pracy, zmniejsza poczucie zmęczenia pracownika oraz zapobiega wystąpieniu przeciążeń układu ruchu i innych schorzeń powstałych w wyniku prowadzenia pojazdu w nieodpowiednich warunkach pracy.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

ERGONOMIA - PRACOWNICY FIZYCZNI |MAGAZYNU | TERENOWI (2)

corporatewellness by mobilemed

ERGO-COACHING PRZY STANOWISKU PRACY

- Profilaktyka urazów i przeciążeń na stanowisku pracy.
- Przed organizacją ergo coachingu zapoznajemy się ze specyfiką pracy i wykonywanymi czynnościami, tak aby optymalnie przygotować program szkolenia.
- Podstawowe wzorce ruchowe i sposoby unikania źródła bólu i ekspozycji na urazy narządów ruchu w trakcie wykonywania czynności na stanowiskach pracy.
- Indywidualny ergo-coaching przy stanowisku pracy .

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

INDYWIDUALNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE

- Pomoc w dolegliwościach związanych z aparatem ruchu.
- Profilaktyka w przeciążeniach układu szkieletowo-mięśniowego w pracy.
- Indywidualne instrukcje i zalecenia wraz z dobranym zestawem ćwiczeń.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

AUDYT ERGONOMICZNY

- Przegląd obecnych stanowisk pracy i ocena pod kątem ergonomicznym i bezpieczeństwa pracy (z punktu widzenia specjalisty fizjoterapii).
- Zdiagnozowane ryzyka związane z urazami układu mięśniowo-szkieletowego pracowników.
- Analiza stanowisk pracy i wykonywanych czynności pod kątem dźwigania i przenoszenia ładunków.
- Wyodrębnienie stanowisk w największym sposób narażonych na powtarzane czynności i prace w pozycjach wymuszonych.
- Rekomendacje dotyczące minimalizacji ryzyk urazów i zwiększające komfort i bezpieczeństwo pracy pracowników.
- Rekomendacje działań w ramach poprawy bezpieczeństwa i ergonomii pracy oraz działań profilaktycznych.
- Propozycje i sposoby pomiarów efektów wdrożonych działań.

W oparciu o raport będzie możliwe opracowanie długoterminowego programu poprawy w zakresie ergonomii.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

E-LEARNING | FILMY SZKOLENIOWE

- Gotowe filmy szkoleniowe
- Dedykowane filmy szkoleniowe

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

WARSZTATY STACJONARNE

WELLNESS | ZDROWIE | PROFILAKTYKA |DNI BHP
WELL-BEING | DNI ZDROWIA | INTEGRACJA | PIKNIKI

28 ERGONOMIA PRACY
05 ZDROWIE PSYCHICZNE
11 WELL-BEING
14 WELLBEING - FINANSOWY
15 ZDROWIE FIZYCZNE
19 TEMATY MEDYCZNE
24 BIOHACKING
33 ZERO WASTE
33 POZNAJ MOC ZIÓŁ

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

WSZYSTKIE TEMATY SZCZEGÓŁOWO OPISANE W SEKCJI WEBINARY MOŻEMY ZORGANIZOWAĆ W FORMIE STACJONARNEJ LUB HYBRYDOWEJ.

DODATKOWO, OPRÓCZ TEMATÓW WSKAZANYCH POWYŻEJ PROPONUJEMY TEMATYCZNE STOISKA "TARGOWE":

WARSZTATY EKO I ZERO WASTE

CZAS TRWANIA: 6-8 GODZ.

Wyjątkowy warsztat i możliwość konsultacji z entuzjastką i ekspertką Zero Waste. Pozwól się zainspirować i dołóż swoją cegiełkę do ochrony naszej Planety.

- Formuła: całodzienne stanowisko warsztatowe z możliwością konsultacji w dowolnym czasie, w miarę dostępności prowadzącego eksperta.
- Przygotowywanie ekologicznych kosmetyków zgodnie z filozofią Zero/less Waste.
- Przygotowywanie ekologicznych domowych środków czystości
- Konsultacje, porady w zakresie organizacji i prowadzenia, gospodarstwa domowego i codziennego życia zgodnie z Zero Waste.
- Po warsztatach uczestnicy zabierają ze sobą próbki wykonanych kosmetyków i środków czystości.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

WARSZTATY POZNAJ MOC ZIÓŁ

CZAS TRWANIA: 6-8 GODZ.

- Formuła: całodzienne stanowisko warsztatowe z możliwością konsultacji w dowolnym czasie, w miarę dostępności prowadzącej;
- Przygotowywanie mieszanek i herbatek ziołowych.
- Mieszanki ziołowe na odporność, trawienie, ukojenie, poprawienie nastroju i inne.
- Aromaterpia - zasady łączenia zapachów.
- Po warsztatach uczestnicy zabierają ze sobą próbki wykonanych kosmetyków i mieszanek ziołowych.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

WSZYSTKIE TEMATY SZCZEGÓŁOWO OPISANE W SEKCJI WEBINARY MOŻEMY ZORGANIZOWAĆ W FORMIE STACJONARNEJ LUB HYBRYDOWEJ.

DODATKOWO, OPRÓCZ TEMATÓW WSKAZANYCH POWYŻEJ PROPONUJEMY TEMATYCZNE STOISKA "TARGOWE":

AROMATERAPIA
MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH

CZAS TRWANIA: 5-6 GODZ.

Wyjątkowy warsztat i możliwość konsultacji z entuzjastką i ekspertką aromaterapii.

- Formuła: całodzienne stanowisko warsztatowe - targowe, z możliwością konsultacji w dowolnym czasie, w miarę dostępności prowadzącego eksperta;
- Komponowanie własnych perfum z mieszanek olejków;
- Przygotowywanie terapeutycznych mieszanek z olejków - na uspokojenie, na sen, energetyczna;
- Konsultacje, porady w zakresie aromaterapii;
- Po warsztatach uczestnicy zabierają ze sobą wykonane próbki.
- Opcja - warsztaty grupowe.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

DIETOSTACJA
ANALIZA SKŁADU MASY CIAŁA I INDYWODUALNE KONSULTACJE Z DIETETYKIEM / WARSZTATY ZDROWE ŻYWIENIE

CZAS TRWANIA: DO UZGODNIENIA

- Aranżacja strefy porad i konsultacji dietetycznych;
- Analiza składu ciała i indywidualne konsultacje dietetyczne;
- Warsztaty dietetyczne dla dorosłych lub dzieci (TEMAT DO USTALENIA);
- Porady dietetyka na evencie;
- Porady dietetyka w firmie;

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

corporatewellness by mobilemed

BADANIA PROFILAKTYCZNE

ZDROWIE | PROFILAKTYKA | BEZPIECZEŃSTWO |

36 SPIROMETRIA
36 EKG
36 USG APARATU RUCHU
37 TRICHOSKOPIA

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

SPIROMETRIA

Badania wykonywane przez wykwalifikowaną pielęgniarkę

CZAS TRWANIA: 8 GODZIN

- Badania spirometryczne w kierunku wydolności płuc.
- Badanie w salce na terenie firmy
- Po badaniu pracownik otrzymuje wynik wydolności płuc, z którym w razie potrzeby udaje się do lekarza.
- Badania wykonywane przez 8 godz. dziennie. Możliwość przebadania do 40 osób.
- Wymagania techniczno-organizacyjne: możliwość podpięcia do prądu 230 V.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

EKG

Badania w karetce wykonywane przez ratownika medycznego

CZAS TRWANIA: 8 GODZIN

- Badanie EKG
- Badanie w karetce lub w salce na terenie firmy
- Badania wykonywane przez 8 godz. dziennie. Możliwość przebadania do 40 osób.
- Wymagania: parking w pobliżu punktu oraz możliwość podpięcia do prądu 230 V.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

USG APARATU RUCHU

Badania wykonywane przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę

CZAS TRWANIA: 8 GODZIN

- Badanie USG pozwala ocenić stan mięśni, więzadeł i powierzchni stawowych.
- Badanie daje możliwość oceny zmian pourazowych i zapalnych mięśni i więzadeł.
- Pomaga diagnozować problemy stawowe, dobrze widoczne są również łąkotki stawowe i ich uszkodzenia oraz zerwania i naderwania więzadłowe.
- Ocena stanu narządu ruchu pozwala na lepsze zaplanowanie postępowania fizjoterapeutycznego lub wdrożenie działań profilaktycznych ,służących poprawie funkcjonowania.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

FIZJO W PRACY

ZDROWIE | PROFILAKTYKA | BEZPIECZEŃSTWO |

38 FIZJOTERAPEUTA W MIEJSCU PRACY
39 MASAŻE WORK-SITE W MIEJSCU PRACY

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

FIZJOPROFILAKTYKA I FIZJOTERAPIA W PRACY | STAŁA OPIEKA FIZJOTERAPEUTYCZNA

Czy Twoi pracownicy skarżą się na bóle pleców, narzekają na pogorszenie stanu zdrowia, często korzystają ze zwolnień lekarskich? Warto zastanowić się, jakie działania przyniosą poprawę tej sytuacji. Zapoznaj się z naszą ofertą i sprawdź jakie korzyści niesie ze sobą fizjoterapia dla pracowników. Zainwestuj w stałą, fachową pomoc fizjoterapeuty w miejscu pracy, zmniejsz absencję chorobową.

Spraw, by Twoi pracownicy czuli się jak superbohaterowie dzięki naszym fizjoterapeutom! W naszej ofercie znajdziesz indywidualne konsultacje fizjoterapeutyczne, ergonomiczne, zabiegi regeneracyjne, terapię manualną, masaż leczniczy, a także szybką pomoc w nagłych wypadkach i wiele więcej! Nasze metody pomagają zapobiegać przeciążeniom i minimalizować ryzyko wypadków przy pracy, a także wprowadzać nawyki, które przynoszą ulgę układowi szkieletowo-mięśniowemu.

Nie potrzebujemy wiele - tylko małą salę, my zajmiemy się resztą! Zapewnimy fachowy personel i niezbędny sprzęt, a konsultacje dostosujemy do potrzeb Twoich pracowników. Skontaktuj się z nami, by poznać indywidualną wycenę.

FIZJOTERAPIA DLA FIRM I PRACOWNIKÓW – KORZYŚCI

DLA PRACODAWCY:

- Większe zaangażowanie i poprawa efektywności pracowników,
- Niższe koszty związane ze zwolnieniami lekarskimi,
- Mniejsza rotacja pracowników i niższe koszty rekrutacji,
- Spadek liczby wypadków przy pracy i niższe koszty leczenia,
- Wzmocnienie WIZERUNKU firmy, jako przyjaznej pracownikom.

DLA PRACOWNIKA:

- Polepszenie kondycji psychicznej i sprawności fizycznej,
- Korzystne zmiany dotyczące ogólnego stanu zdrowia,
- Poprawa komfortu wykonywania obowiązków zawodowych,
- Zapobieganie kontuzjom i urazom w pracy i poza nią,
- Większa wiedza dotycząca zagrożeń dla zdrowia na stanowisku pracy,
- Większe zadowolenie z życia zawodowego i prywatnego.

corporatewellness by mobilemed

MASAŻE RELAKSACYJNE/BIUROWE NA SPECJALNYCH KRZESŁACH

Praca biurowa - wygodna i beztroska? Niestety, czasami to prawdziwa katorga dla naszego zdrowia i samopoczucia. Siedząca praca przez cały dzień może powodować bóle pleców, szyi i ramion, które uprzykrzają nam życie. Na szczęście, mamy asa w rękawie! Masaż biurowy pozwala nam pozbyć się uciążliwych dolegliwości, związanych z naszą biurową egzystencją. Znajdź czas na relaks i dobre samopoczucie!

- Profilaktyka chorób kręgosłupa i narządu ruchu, redukcja stresu.
- Masaże wykonywane przez ubranie, bez użycia kosmetyków w pozycji siedzącej na specjalnym krześle.
- Specjalnym technikom uciskowym poddawane są ramiona, plecy, szyja.
- Relaks i odprężenie.
- Bezpiecznie, higienicznie - jednorazowe podkłady, dezynfekcja krzesła po każdym masażu.
- Nie potrzebujemy wiele - tylko małą salę, my zajmiemy się resztą!
- Zapewnimy fachowy personel i niezbędny sprzęt, zorganizujemy zapisy!

Skontaktuj się z nami, by poznać indywidualną wycenę.

MASAŻE DLA FIRM I PRACOWNIKÓW – KORZYŚCI

DLA PRACODAWCY:

- Masaże biurowe to zwiększona efektywność i lepsza atmosfera w firmie
- Masaż w pracy to realny wpływ firmy na polepszenie zdrowia pracownika,
- Mniej urlopów zdrowotnych i mniejsza rotacja pracowników,
- Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób zawodowych,
- Masaż to świetne narzędzie wzmacniające więzi Zespołów w firmie,
- Wzmocnienie WIZERUNKU firmy, jako przyjaznej pracownikom.

DLA PRACOWNIKA:

- Polepszenie kondycji psychicznej i sprawności fizycznej,
- Redukcja bólu i dolegliwości powodowanych siedzącym trybem pracy,
- Zmniejszenie poziomu stresu i napięcia,
- Lepsze samopoczucie i poprawa koncentracji
- Wyższy poziom energii i redukcja odczuwanego zmęczenia.

PRACOWNICY FIZYCZNI

PRACOWNICY FIZYCZNI | MAGAZYNU | PRODUKCJI | TERENOWI | KIEROWCY

42 ERGONOMIA - PRACOWNICY FIZYCZNI | MAGAZYNU | PRODUKCJI | TERENOWI | KIEROWCY

43 ERGO-COACHING: PRACOWNICY FIZYCZNI | MAGAZYNU | PRODUKCJI |TERENOWI | KIEROWCY

44 GABINET FIZJOTERAPEUTYCZNY W MIEJSCU PRACY

45 FILMY - GOTOWE I DEDYKOWANE

46 WSPARCIE PRACOWNIKÓW ZMIANOWYCH

Pracownicy firm produkcyjnych nie są łatwą grupą do wdrażania wszelkich projektów ze względu na formę pracy oraz zmianowość. Nie można jednak o nich zapominać.
Spytaj nas jakie aktywności zorganizować, żeby zaangażować i przekonać pracownika do dbania o swoje zdrowie?

SPOSOBY DOTARCIA DO PRACOWNIKÓW FIZYCZNYCH

corporatewellness by mobilemed

Dotarcie z informacjami do pracowników fizycznych może wymagać kreatywności i uwzględnienia specyfiki ich codziennego środowiska pracy. Dostarczanie informacji do pracowników fizycznych wymaga elastyczności i dostosowania się do ich środowiska pracy. Kombinacja tradycyjnych i nowoczesnych metod komunikacji może sprawić, że przekazywane treści będą bardziej dostępne i skuteczne. Oto kilka skutecznych sposobów, jak dostarczyć informacje do pracowników fizycznych:

- TABLICE INFORMACYJNE W MIEJSCU PRACY
- CYFROWE EKRANY INFORMACYJNE
- KIEROWNICY ZMIAN/BRYGADZIŚCI
- ZASTOSOWANIE TECHNOLOGII QR
- ERGOCOACHING PRZY LINII PRODUKCYJNEJ
- INFO-KIOSKI

PODZIELIMY SIĘ NASZYM DOŚWIADCZENIEM!

ERGONOMIA - PRACOWNICY FIZYCZNI | MAGAZYNU | TERENOWI (1)

corporatewellness by mobilemed

WARSZTATY GRUPOWE: DŹWIGAJ Z GŁOWĄ! RĘCZNY TRANSPORT ŁADUNKÓW W ŚWIETLE NAJNOWSZYCH BADAŃ | CZAS TRWANIA: 45 MIN.

- Techniki podnoszenia i przenoszenia ładunków w świetle najnowszych badań.
- Bezpieczne sposoby podnoszenia ciężarów: pchanie, ciągnięcie, schylanie się i utrwalanie prawidłowych zachowań.

Grupy: do 15 osób
Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

WARSZTATY GRUPOWE: ZADBAJ O KRĘGOSŁUP, STAWY I MIĘŚNIE | CZAS TRWANIA: 30 MIN.

- Demonstracja ćwiczeń profilaktycznych do wykonywania w czasie krótkich przerw w pracy.
- Nauka ćwiczeń profilaktycznych minimalizujących ryzyko urazów i przeciążeń.
- Demonstrowanie technik rozluźniania i rozciągania mięśni nadmiernie napiętych i przemęczonych podczas pracy.
- Przed ćwiczeniami zapoznajemy się ze specyfiką pracy tak aby optymalnie dobrać ćwiczenia.
- Zajęcia prowadzone przez dyplomowanych i doświadczonych fizjoterapeutów.

Grupy: do 15 osób
Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

WARSZTATY GRUPOWE: AUTOTERAPIA PIŁECZKAMI LACROSSE | CZAS TRWANIA: 20 - 30 MIN.

- Profilaktyka urazów i przeciążeń na stanowisku pracy.
- Krótkie sesje warsztatowe prowadzone przez fizjoterapeutów z wykorzystaniem piłeczek lacrosse do autoterapii i masażu mięśniowo-powięziowego.
- Nauka metodyki wykonywania autoterapii z użyciem piłeczek lacrosse - do dalszego samodzielnego wykonywania w przerwach w pracy.
- Profilaktyka przeciążeń i schorzeń układu szkieletowo-mięśniowego.
- Autoterapia jako skuteczna metoda redukcji napięć mięśniowych.
- Po warsztatach pracownicy otrzymują piłeczki do samodzielnych ćwiczeń.

Grupy: do 15 osób
Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

WARSZTATY GRUPOWE: ERGONOMIA ZA KIEROWNICĄ | CZAS TRWANIA: 20 - 30 MIN.

Ergonomia pracy za kierownicą jest ważnym aspektem, który wpływa na bezpieczeństwo i zdrowie zawodowe kierowców oraz wydajność ich pracy. Dotyczy ona różnych aspektów pracy kierowców, w tym ustawienia fotela, kierownicy, pedałów, przyrządów oraz pozycji siedzącej i ułożenia ciała. Właściwa organizacja miejsca pracy, tego za kierownicą również, wpływa na jakość jego pracy, zmniejsza poczucie zmęczenia pracownika oraz zapobiega wystąpieniu przeciążeń układu ruchu i innych schorzeń powstałych w wyniku prowadzenia pojazdu w nieodpowiednich warunkach pracy.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

ERGONOMIA - PRACOWNICY FIZYCZNI |MAGAZYNU | TERENOWI (2)

corporatewellness by mobilemed

ERGO-COACHING PRZY STANOWISKU PRACY

- Profilaktyka urazów i przeciążeń na stanowisku pracy.
- Przed organizacją ergo coachingu zapoznajemy się ze specyfiką pracy i wykonywanymi czynnościami, tak aby optymalnie przygotować program szkolenia.
- Podstawowe wzorce ruchowe i sposoby unikania źródła bólu i ekspozycji na urazy narządów ruchu w trakcie wykonywania czynności na stanowiskach pracy.
- Indywidualny ergo-coaching przy stanowisku pracy .

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

INDYWIDUALNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE

- Pomoc w dolegliwościach związanych z aparatem ruchu.
- Profilaktyka w przeciążeniach układu szkieletowo-mięśniowego w pracy.
- Indywidualne instrukcje i zalecenia wraz z dobranym zestawem ćwiczeń.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

AUDYT ERGONOMICZNY

- Przegląd obecnych stanowisk pracy i ocena pod kątem ergonomicznym i bezpieczeństwa pracy (z punktu widzenia specjalisty fizjoterapii).
- Zdiagnozowane ryzyka związane z urazami układu mięśniowo-szkieletowego pracowników.
- Analiza stanowisk pracy i wykonywanych czynności pod kątem dźwigania i przenoszenia ładunków.
- Wyodrębnienie stanowisk w największym sposób narażonych na powtarzane czynności i prace w pozycjach wymuszonych.
- Rekomendacje dotyczące minimalizacji ryzyk urazów i zwiększające komfort i bezpieczeństwo pracy pracowników.
- Rekomendacje działań w ramach poprawy bezpieczeństwa i ergonomii pracy oraz działań profilaktycznych.
- Propozycje i sposoby pomiarów efektów wdrożonych działań.

W oparciu o raport będzie możliwe opracowanie długoterminowego programu poprawy w zakresie ergonomii.

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

E-LEARNING | FILMY SZKOLENIOWE

- Gotowe filmy szkoleniowe
- Dedykowane filmy szkoleniowe

Cena: skontaktuj się w sprawie indywidualnej wyceny

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

FIZJOPROFILAKTYKA I FIZJOTERAPIA W PRACY | FIZJOTERAPEUTA W MIEJSCU PRACY

Stałą opiekę fizjoterapeutyczną dla pracowników fizycznych i biurowych zapewnia coraz więcej firm.

Dolegliwości układu szkieletowo-mięśniowego stanowią najczęstszą przyczynę łącznej liczby dni zwolnień lekarskich.
Wsparcie fizjoterapeuty w miejscu pracy może przyczynić się do zapobiegania urazom, łagodzenia dolegliwości bólowych oraz zmniejszeniu absencji.

1. Ocena ergonomii miejsca pracy: Fizjoterapeuci mogą przeprowadzać analizy ergonomiczne miejsc pracy, identyfikując potencjalne zagrożenia dla zdrowia pracowników. Poprawa ustawień stanowisk pracy, dostosowanie sprzętu i narzędzi do indywidualnych potrzeb pracowników może istotnie przyczynić się do zmniejszenia ryzyka urazów i przeciążenia mięśni.

2. Profilaktyka i edukacja: Fizjoterapeuci w miejscu pracy mogą dostarczać pracownikom wskazówek dotyczących prawidłowej techniki pracy, ćwiczeń rozciągających oraz odpowiednich praktyk ergonomicznych. Edukacja pracowników w zakresie samoopieki i prewencji jest kluczowa dla zapobiegania urazom i chronicznym schorzeniom.

3. Programy aktywności fizycznej: Wdrażanie programów aktywności fizycznej w miejscu pracy może znacząco poprawić ogólną kondycję pracowników. Fizjoterapeuci mogą prowadzić zajęcia dostosowane do specyfiki pracy danego zakładu.

4. Indywidualne sesje fizjoterapeutyczne: Dostęp do konsultacji fizjoterapeutycznych w miejscu pracy może być kluczowy dla pracowników doświadczających bólu lub mających problemy zdrowotne związane z pracą fizyczną. Indywidualne konsultacje pozwalają fizjoterapeutom dostosować terapie do konkretnych potrzeb pracownika.

5. Terapia przywracająca sprawność po urazach: W przypadku pracowników doświadczających urazów czy przeciążeń, fizjoterapia w miejscu pracy może obejmować terapie przywracające sprawność. Ćwiczenia rehabilitacyjne i masaże mogą pomóc w szybszym powrocie do pełnej sprawności zawodowej.

6. Monitoring zdrowia pracowników: Fizjoterapeuci w miejscu pracy mogą prowadzić systematyczny monitoring zdrowia pracowników, identyfikując potencjalne problemy zdrowotne na wczesnym etapie. To pozwala na szybką interwencję i uniknięcie poważniejszych problemów zdrowotnych.

Skontaktuj się z nami, by poznać indywidualną wycenę.

FILMY GOTOWE I DEDYKOWANE

Zdrowie pracowników fizycznych, zwłaszcza tych pracujących na zmiany, stanowi istotny obszar zainteresowania, ponieważ ich praca często wiąże się z wyzwaniami zarówno dla ciała, jak i umysłu. Produkcja filmów dedykowanych dla pracowników produkcji, zwłaszcza tych pracujących na zmiany, o tematyce dbania o zdrowie, może stanowić ważny element programu edukacyjnego i motywacyjnego w miejscu pracy. Takie filmy nie tylko dostarczają informacji na temat zdrowego stylu życia, ale także inspirują do podejmowania działań mających na celu utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej w warunkach pracy na zmiany. Oto kilka pomysłów na tematykę takich filmów:

- ERGONOMIA PRACOWNIKÓW PRODUKCJI
- ERGONOMIA PRACOWNIKÓW MAGAZYNU
- ERGONOMIA KIEROWCÓW
- WSPARCIE PRACOWNIKÓW ZMIANOWYCH
- ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE
- ZDROWE ODŻYWIANIE

Dbanie o zdrowie pracowników fizycznych to kompleksowe zadanie, które wymaga zarówno indywidualnego zaangażowania pracowników, jak i wsparcia ze strony pracodawców. Filmy te mogą być stosowane w ramach programu szkoleniowego, być prezentowane podczas spotkań zespołowych lub dostępne online dla pracowników do indywidualnego obejrzenia. Przyczyniają się one do zwiększenia świadomości zdrowotnej pracowników i inspirują do podejmowania działań mających na celu utrzymanie zdrowego stylu życia w warunkach wymagającej pracy.

Skontaktuj się z nami, by poznać indywidualną wycenę.

corporatewellness by mobilemed

PRACOWNICY ZMIANOWI

Wsparcie prozdrowotne pracowników zmianowych wymaga uwzględnienia ich specyficznych potrzeb związanych z nieregularnymi godzinami pracy. Oto podstawowe obszary wymagające wsparcia dla tej grupy odbiorców:

RYTM DOBOWY I SEN W PRACY ZMIANOWEJ

ZDROWE POSILKI W PRACY ZMIANOWEJ

DBAMY O RELACJE W PRACY ZMIANOWEJ

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W PRACY ZMIANOWEJ

Dbając o zdrowie pracodawca może pomóc pracownikom zmianowym utrzymać zdrowy styl życia, poprawić jakość i komfort pracy i zwiększyć ogólne zadowolenie z zatrudnienia. Zdrowie pracowników jest kluczowym elementem budowania trwałego i produktywnego środowiska pracy.

Skontaktuj się z nami, by poznać indywidualną wycenę.

DNI ZDROWIA

DZIEŃ ZDROWIA | TYDZIEŃ ZDROWIA | TYDZIEŃ BEZPIECZEŃSTWA | BHP

- ONLINE
- STACJONARNIE
- HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO
- PRACOWNICY BIUROWI
- PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

corporatewellness by mobilemed

DNI ZDROWIA | BHP | SKOMPONUJ SWÓJ PROGRAM (2)

Dni Zdrowia w firmie to inicjatywa skupiająca się na dobrostanie pracowników. W trakcie tych dni organizowane są wydarzenia z zakresu zdrowego stylu życia, badań profilaktycznych, warsztatów czy prelekcji dotyczących zdrowego stylu zycia. To nie tylko okazja do podnoszenia świadomości zdrowotnej, ale także budowania wspólnoty i motywowania pracowników do dbania o swoje zdrowie w codziennym życiu.

- WEBINARY
- ERGONOMIA PRACY
- WARSZTATY STACJONARNE
- BADANIA PROFILAKTYCZNE
- MASAŻE BIUROWE
- KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI - POMOŻEMY CI!

corporatewellness by mobilemed

PIKNIKI EVENTY STREFY ZDROWIA

PIKNIKI RODZINNE | FIRMOWE

ONLINE

STACJONARNIE

HYBRYDOWO STREAMING NA ŻYWO

PRACOWNICY BIUROWI

PRACOWNICY FIZYCZNI TERENOWI

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI PO DEDYKOWANY KATALOG!

E-LEARNING
FILMY SZKOLENIOWE

ZDROWIE | PROFILAKTYKA | ERGONOMIA | WELLBEING

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI - POMOŻEMY CI!

corporatewellness by mobilemed

FILMY GOTOWE I DEDYKOWANE

- GOTOWE PROUDKCJE SPRAWDŹ TU
- MOŻEMY ZROBIĆ DEDYKOWANE FILMY NA ZAMÓWIENIE
- ŁĄCZYMY TREŚCI MERYTORYCZNE I KOMPLEKSOWĄ PRODUKCJĘ FILMU

NAJBARDZIEJ POPULARNE TEMATY

ERGONOMIA PRACOWNIKÓW PRODUKCJI	ERGONOMIA PRACOWNIKÓW MAGAZYNU	ERGONOMIA KIEROWCÓW
WSPARCIE PRACOWNIKÓW ZMIANOWYCH	ERGONOMIA PRACY ZDALNEJ	ZDROWE ODŻYWIANIE
ERGONOMIA PRACY BIUROWEJ	ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE	FIZJO - TIPY

MASZ INNĄ WIZJĘ? ZREALIZUJEMY TWÓJ POMYSŁ I PRZYGOTUJEMY DEDYKOWANY FILM