



OFERTA SZKOLENIOWA NA ROK 2025

Projekt edukacyjny w postaci nowatorskiego szkolenia pod nazwą:

Profilaktyka i samoleczenie codziennych bólów kręgosłupa u osób pracujących w pozycji siedzącej.

Szkolenie powstało z myślą o osobach pracujących w pozycji siedzącej, a więc:

- ✓ **pracownicy biur, urzędów i firm,**
- ✓ **kadra nauczycielska** – która będzie mogła przekazać zyskaną wiedzę uczniom,
- ✓ **wszyscy inni żyjący na siedząco.**

Inspirujący przekaz **POSŁUCHAJ – ZOBACZ - WYKONAJ**

U podstaw dydaktycznego sukcesu oferowanego szkolenia* leży jego wyjątkowość, na którą składają się:

- **Wiarygodność** wynikająca z faktu prowadzenia szkolenia **przez pacjenta i z perspektywy pacjenta**, co przesądza o łatwości przyswojenia prezentowanej wiedzy.
- **Długoletnie doświadczenie** (ponad 35 lat) prowadzącego w zakresie odczuwanych dolegliwości.
- **Inżynierskie myślenie** (absolwent Politechniki Gdańskiej), co bardzo pomaga w zrozumieniu biomechaniki przeciążeń bólów kręgosłupa.
- **Wiedza w zakresie odnowy biologicznej** (studia podyplomowe na AWFis w Gdańsku).
- **Rozległa wiedza w zakresie medycyny praktycznej** nabyta podczas współpracy z wieloma wybitnymi specjalistami w zakresie dysfunkcji kręgosłupa przy okazji wspólnego opracowywania kilku poradników dla pacjenta.

* Ten edukacyjny projekt tworzony był przez **ponad 15 lat** z udziałem **wielu tysięcy słuchaczy**. Były to jednak spotkania zamknięte w ośrodkach szkoleniowo-wypoczynkowych i firmach prywatnych. W tym roku szkolenie to po raz pierwszy udostępnione zostało szerszej społeczności.

KORZYŚCI INDYWIDUALNE oraz SPOŁECZNE

- Poprawa **komfortu pracy**, a więc i **wydajności pracy**.
- Umiejętność **samodzielnego radzenia sobie** z codziennymi dolegliwościami - bez leków, zaangażowania służby zdrowia i bez zwolnień lekarskich.
- WYROBIE NIE W SOBIE **prawidłowych nawyków** dotyczących **postawy** – jako podstawa profilaktyki.

EBM – Medycyna oparta na dowodach naukowych

Podczas wykładu omawiane są zalecenia największych polskich i światowych lekarzy i naukowców dotyczące samodzielnego radzenia sobie z codziennymi bólami pleców. Wszystko na zasadach EBM (*Evidence-based medicine*) – medycynie opartej na dowodach naukowych, opisane bardzo prostym, zrozumiałym dla każdego językiem, pozbawionym skomplikowanych pojęć medycznych. Całość

przedstawiona z **perspektywy pacjenta**, w czym bardzo pomaga prawie 200 autorskich rysunków i fotografii oraz dydaktyczne modele własnej konstrukcji.

Kluczowe elementy szkolenia

1. **Teoria** – wyjaśnia w wyjątkowo obrazowy sposób przyczynę codziennych dolegliwości w oparciu o **biomechanikę przeciążeń kręgosłupa**. Zrozumienie tego jest podstawą poradzenia sobie z problemem.
2. **Warsztaty** – nowatorski zestaw **ćwiczeń BIUROWYCH** redukujących dolegliwości występujące podczas wielogodzinnej pracy na siedząco.
3. **Profilaktyka** – pokazuje zaskakujące sytuacje, w których dochodzi do mechanicznych przeciążeń kręgosłupa także w codziennym życiu, poza pracą zawodową.

PLAN SPOTKANIA

1	2	3
Część I (1,5 godz.) 1. Wprowadzenie 2. Ćwiczenia BIUROWE 3. Pierwsza Pomoc	Przerwa 9 minut	Część II (1 godz.) 1. Co i dlaczego nas boli? 2. Odcinek szyjny i spanie 3. Profilaktyka przeciążeń 4. Jaki ruch jest najlepszy? 5. Dwa poważne zagrożenia

Samo szkolenie trwa ok. 2,5 godziny. Dodatkowy czas należy doliczyć na (ewentualnie dłuższą) przerwę oraz pytania z sali czy dyskusję.

UWAGA: z mojego wieloletniego doświadczenia wynika, że przeważnie większa liczba osób przekłada się na więcej pytań i dłuższą dyskusję. Stąd **optymalna maksymalna liczba uczestników to 50 – 70 osób**, choć oczywiście może być ich mniej ale także i więcej.

WARUNKI TECHNICZNE

- **Do ćwiczeń** nie jest potrzebny specjalny strój ani sala gimnastyczna. Wykonuje się je nie odchodząc od biurka (miejsca pracy).
- **Bliski dojazd** do miejsca spotkania z uwagi na sporą ilość sprzętu do przeniesienia.
- **Dostęp do sali** przynajmniej na 2 godz. przed i 1 godz. po spotkaniu.
- **Stół na pomoce** dydaktyczne o powierzchni ok. 1 x 2 m.
- **Zacienienie sali** w przypadku nadmiernej jasności podczas dnia.
- **Prowadzący posiada** własny ekran, projektor i nagłośnienie.

W razie jakichkolwiek pytań jestem zawsze do dyspozycji.

Z poważaniem
inicjator i realizator projektu edukacyjnego
inż. *Stanisław Szabuniewicz*
tel.: 603 590 255
e-mail: stanszab@gmail.com
www.akademiakregoslupa.pl

Gdańsk, 25.08.2025.