



OFERTA SZKOLENIOWA

Projekt edukacyjny w postaci nowatorskiego szkolenia pod nazwą:

Profilaktyka codziennych bólów kręgosłupa u osób pracujących w pozycji siedzącej.

Szkolenie powstało z myślą o:

- ✓ **pracownikach biur, urzędów i firm,**
- ✓ **kadrze nauczycielskiej** (która będzie mogła przekazać zyskaną wiedzę uczniom i rodzicom),
- ✓ **wszystkich innych zainteresowanych tym tematem.**

Inspirujący przekaz

U podstaw dydaktycznego sukcesu oferowanego szkolenia* leży wiele atutów prowadzącego:

- **Wiarygodność** wynikająca z 35-letniego osobistego doświadczenia w zakresie odczuwanych dolegliwości i przedstawiania problemu z perspektywy pacjenta.
- **Inżynierskie myślenie** bardzo ułatwiające zrozumienie biomechaniki przeciążeń kręgosłupa (absolwent Politechniki Gdańskiej).
- **Wiedza w zakresie odnowy biologicznej** (studia podyplomowe na AWFIS w Gdańsku).
- **Wiedza w zakresie medycyny praktycznej** (nabyta podczas współpracy z wieloma wybitnymi specjalistami w zakresie dysfunkcji kręgosłupa przy okazji opracowywania kilku poradników dla pacjenta).

* Projekt ten powstawał na przestrzeni ponad 15 lat z udziałem wielu tysięcy słuchaczy – łącznie ponad 550 zrealizowanych szkoleń.

Korzyści indywidualne oraz społeczne

- Poprawa **komfortu**, a więc i **wydajności pracy**.
- Umiejętność skutecznego **samodzielnego radzenia sobie** z codziennymi dolegliwościami - bez leków i zaangażowania służby zdrowia.
- **Obniżenie absencji chorobowej**.

EBM – Medycyna oparta na dowodach naukowych

Podczas wykładu omawiane są zalecenia największych polskich i światowych autorytetów dotyczące samodzielnego radzenia sobie z codziennymi bólami pleców. Wszystko na zasadach EBM (*Evidence-based medicine*) – medycynie opartej na dowodach naukowych.

Kluczowe elementy szkolenia

1. **Teoria** – wyjaśnia w wyjątkowo obrazowy i przystępny sposób przyczyny codziennych dolegliwości – bardzo prostym językiem, pozbawionym jakichkolwiek niezrozumiałych pojęć medycznych.

2. **Warsztaty** – nowatorski zestaw **ćwiczeń BIUROWYCH** redukujących powszechne dolegliwości kręgosłupa. Ich skuteczność jest wyraźnie odczuwana już podczas spotkania.
3. **Profilaktyka** – pokazuje nieoczywiste sytuacje, w których dochodzi do przeciążeń kręgosłupa także poza pracą zawodową - w zwykłym codziennym życiu.

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

Łączny czas trwania szkolenia to 2,5 godziny. Dodatkowy czas należy doliczyć na ewentualnie dłuższą przerwę, pytania z sali czy dyskusję – wg uznania organizatora zlecającego szkolenie.

Warunki techniczne

- Do ćwiczeń **nie jest potrzebny jest specjalny ubiór** ani sala gimnastyczna. Wykonuje się je nie odchodząc od biurka (miejsca pracy).
- Niezbędny jest **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.
- W razie potrzeby **prowadzący dysponuje** własnym ekranem, projektorem i nagłośnieniem.

Z poważaniem

inicjator i realizator projektu edukacyjnego

instruktor odnowy biologicznej

inż. *Stanisław Szabuniewicz*

tel.: 603 590 255

e-mail: stanszab@gmail.com

www.akademiakregoslupa.pl

Gdańsk, 1.03.2026.