

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Iławie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0032/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo! 974

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Ergonomia pracy biurowej

Nr kursu: 9/174/2026

Uczestników: 15 w tym kobiet: 5, mężczyzn: 10

Termin realizacji: 11.07.2026-11.07.2026



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
11.07.2026	08:00-08:45	Odpowiedzialność pracodawcy i pracownika za organizację stanowiska	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	08:45-09:30	Pojęcie ergonomii – cele, zakres, znaczenie w pracy biurowej	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	09:30-10:15	Organizacja stanowiska pracy biurowej: krzesło, biurko, monitor, klawiatura, mysz	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	10:15-10:35	PRZERWA	
	10:35-12:05	Warunki środowiskowe: oświetlenie, mikroklimat i hałas w pracy biurowej	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	12:05-12:50	Proste ćwiczenia profilaktyczne do pracy biurowej	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	12:50-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Proste ćwiczenia profilaktyczne do pracy biurowej	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:45-14:30	Ryzyka ergonomiczne w pracy biurowej: układ mięśniowo-szkieletowy, wzrok, zmęczenie psychofizyczne	ul. Grunwaldzka 13; Iława



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

