

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Bartoszycach

**Numer projektu:** FEWM.07.06-IZ.00-0035/25

**Tytuł projektu:** Zdrowo, dobrze, zawodowo!

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Ergonomia pracy biurowej

**Nr kursu:** 5/045/2026

**Uczestników:** 7 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 0

**Termin realizacji:** 15.05.2026-15.05.2026



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 (miejsowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
15.05.2026	08:00-08:45	Pojęcie ergonomii – cele, zakres, znaczenie w pracy biurowej	ul. 11 listopada 7. Sępapol
	08:45-09:30	Odpowiedzialność pracodawcy i pracownika za organizację stanowiska	ul. 11 listopada 7. Sępapol
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Organizacja stanowiska pracy biurowej: krzesło, biurko, monitor, klawiatura, mysz	ul. 11 listopada 7. Sępapol
	10:25-11:10	Warunki środowiskowe: oświetlenie, mikroklimat i hałas w pracy biurowej	ul. 11 listopada 7. Sępapol
	11:10-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Warunki środowiskowe: oświetlenie, mikroklimat i hałas w pracy biurowej	ul. 11 listopada 7. Sępapol
	12:05-12:50	Ryzyka ergonomiczne w pracy biurowej: układ mięśniowo-szkieletowy, wzrok, zmęczenie psychofizyczne	ul. 11 listopada 7. Sępapol
	12:50-13:20	PRZERWA	
13:20-14:50	Proste ćwiczenia profilaktyczne do pracy biurowej	ul. 11 listopada 7. Sępapol	



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

