

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: 5/047/2026

Uczestników: 5 w tym kobiet: 5, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 21.05.2026-21.05.2026



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 (miejsce, ulica, nr lokalu, nr sali)
21.05.2026	08:00-08:45	Pojęcie ergonomii – cele, zakres, znaczenie w pracy biurowej	Gminne Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Bezledach, 11-200 Bartoszyce, Bezledy 47
	08:45-09:30	Odpowiedzialność pracodawcy i pracownika za organizację stanowiska	Gminne Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Bezledach, 11-200 Bartoszyce, Bezledy 47
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Organizacja stanowiska pracy biurowej: krzesło, biurko, monitor, klawiatura, mysz	Gminne Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Bezledach, 11-200 Bartoszyce, Bezledy 47
	10:25-11:10	Warunki środowiskowe: oświetlenie, mikroklimat i hałas w pracy biurowej	Gminne Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Bezledach, 11-200 Bartoszyce, Bezledy 47
	11:10-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Warunki środowiskowe: oświetlenie, mikroklimat i hałas w pracy biurowej	Gminne Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Bezledach, 11-200 Bartoszyce, Bezledy 47
	12:05-12:50	Ryzyka ergonomiczne w pracy biurowej: układ mięśniowo-szkieletowy, wzrok, zmęczenie psychofizyczne	Gminne Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Bezledach, 11-200 Bartoszyce, Bezledy 47
	12:50-13:20	PRZERWA	
13:20-14:50	Proste ćwiczenia profilaktyczne do pracy biurowej	Gminne Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Bezledach, 11-200 Bartoszyce, Bezledy 47	