

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Ostródzie

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

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Ergonomia pracy biurowej

Nr kursu: 6/143/2026

Uczestników: 16 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 02.06.2026-02.06.2026



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)
02.06.2026	08:00-08:45	Pojęcie ergonomii – cele, zakres, znaczenie w pracy biurowej	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	08:45-09:30	Odpowiedzialność pracodawcy i pracownika za organizację stanowiska	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Organizacja stanowiska pracy biurowej: krzesło, biurko, monitor, klawiatura, mysz	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	10:20-11:05	Warunki środowiskowe: oświetlenie, mikroklimat i hałas w pracy biurowej	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Warunki środowiskowe: oświetlenie, mikroklimat i hałas w pracy biurowej	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	11:55-12:40	Ryzyka ergonomiczne w pracy biurowej: układ mięśniowo-szkieletowy, wzrok, zmęczenie psychofizyczne	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	12:40-13:00	PRZERWA	
13:00-14:30	Proste ćwiczenia profilaktyczne do pracy biurowej	ul. Mickiewicza 24; Ostróda	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

