

Program prozdrowotny w zakresie zapobiegania chorobom kręgosłupa oraz fizjoprofilaktyki dotyczącej ergonomii pracy.

**Warunki uczestnictwa w programie:**

Program **bezpłatny** dla mieszkańców województwa lubelskiego.

**W ramach programu oferujemy:**

**WARSZTATY REHABILITACJI RUCHOWEJ**

**zajęcia z fizjoterapeutą – 16 godzin**

**(2 spotkania po 8 godz. – miejsce zajęć: WOMP CP-L ul. Nałęczowska 27,**

**Filia Nr 2, ul. Nowy Świat 38, Lublin)**

- badanie kwalifikacyjne przez lekarza specjalistę (indywidualne badanie przez lekarza ortopedę lub lekarza rehabilitacji ruchowej),
- warsztaty rehabilitacji ruchowej (wykłady i ćwiczenia prowadzone przez mgr fizjoterapii, z wykorzystaniem piłek rehabilitacyjnych, gimnastycznych, taśm Thera Band, dysków korekcyjnych),
- ćwiczenia praktyczne z mgr fizjoterapii (nauka prawidłowych pozycji w pracy i w domu, nauka autorelaksacji, ćwiczenia prawidłowej postawy ciała, korekcyjne, stabilizacyjne oraz trening sensomotoryczny i proprioceptywny, poprawiający równowagę i koordynację ciała),
- spotkanie z psychologiem (spotkanie dotyczące redukcji stresu oraz technik relaksacji),
- zasady ergonomii dotyczące pracy w pozycji wymuszonej,
- ukierunkowaną edukację,
- instruktaż ćwiczeń wzmacniających i stabilizujących kręgosłup do zastosowania w domu i w pracy

***Informacja i zapisy:***

- **WOMP CP-L w Lublinie, ul. Nałęczowska 27**

**Dział Organizacji, Nadzoru i Szkolenia**

**I piętro (łącznik), pokój 120**

**tel. 81 533-00-34 wew.210**

**e – mail: [donisz@womp.lublin.pl](mailto:donisz@womp.lublin.pl)**

**Program finansowany ze środków Samorządu Województwa Lubelskiego**

**UWAGA! LICZBA BEZPŁATNYCH MIEJSC OGRANICZONA!**

Program prozdrowotny w zakresie zapobiegania chorobom od stresowym.

**Warunki uczestnictwa w programie:**

Program **bezpłatny** dla **KADRY KIEROWNICZEJ** z terenu województwa lubelskiego

**W ramach programu oferujemy:**

**warsztaty radzenia sobie ze stresem – zajęcia z psychologiem – trenerem grupowym (24 godz. – 4 spotkania po 2 x 3 godzinowe moduły) na temat:**

Czym jest stres – mechanizm powstawania stresu i przebieg reakcji stresowej.

1. Skutki długotrwałego stresu.
2. Osobowość i stres.
3. Indywidualne uwarunkowania stresu.
4. Radzenie sobie ze stresem.
5. Techniki antystresowe – ćwiczenia praktyczne. Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie.
  1. Relaksacja z elementami treningu autogennego.
- 6.
7. Bariery w komunikacji z podwładnymi i klientami - asertywne techniki ich przekraczania.
  1. Zapoznanie uczestników z istotą asertywności.
  2. Powody i konsekwencje asertywności.
  3. Prawa asertywności, jakie są moje prawa w relacjach interpersonalnych?
  4. Mapa asertywności – diagnoza własnego poziomu asertywności oraz obszarów do rozwoju.
  5. Umiejętność oddzielania informacji od interpretacji, zachowań klienta od oceny tych zachowań.
  6. Rozpoznawanie i radzenie sobie z grami komunikacyjnymi klientów. Poznanie przyczyn leżących u podłoża trudnych zachowań u „trudnych klientów”- identyfikacja i praca z takimi osobami.
  7. Asertywne radzenie sobie z trudnymi osobami, techniki odmawiania, obrony własnych granic, radzenia sobie z niegrzecznymi klientami/pracownikami.
  8. Umiejętności stanowczego, a równocześnie uprzejmego wyrażania opinii, obrony przed atakiem i narzekaniem.
  9. Samokontrola emocjonalna - prezentacja ćwiczeń redukowania i kontrolowania stresu oraz kontrolowania negatywnych emocji w trakcie rozmowy.

Diagnoza obecnego poziomu stresu i przyczyn jego powstawania.

***Informacja i zapisy:***

- **WOMP CP-L w Lublinie,  
ul. Nałęczowska 27**

**Dział Organizacji, Nadzoru i Szkolenia**

**I piętro (łącznik), pokój 120**

**tel. 81 533-00-34 wew.210**

**e – mail: [donisz@womp.lublin.pl](mailto:donisz@womp.lublin.pl)**

**Pogram finansowany ze środków Samorządu Województwa Lubelskiego**

**UWAGA! LICZBA BEZPŁATNYCH MIEJSC OGRANICZONA!**