**Konferencja online z elementami warsztatu**

**Kręgosłup na kanapie. Jak zadbać o zdrowie pracując zdalnie**

**1 grudnia 2020 r., godz. 11.00 – 13.30**

Pracujesz zdalnie lub znasz kogoś, kto tak pracuje?

1 grudnia (wtorek) zapraszamy do udziału w bezpłatnej wideokonferencji z elementami warsztatowymi pt. „Kręgosłup na kanapie. Jak zadbać o zdrowie pracując zdalnie”.

**Program**

11.00 ***Wprowadzenie do spotkania*** – Wioleta Klimaszewska, Ośrodek Promocji i Wdrażania, CIOP-PIB

**Ćwiczenia na dobry początek**

**(film przygotowany przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów)**

11.05 ***Praca zdalna = praca siedząca? Wpływ na zdrowie i samopoczucie, konsekwencje krótko i długoterminowe***

*–* dr hab. med. Joanna Bugajska, prof. CIOP-PIB, Kierownik Zakładu Ergonomii Pracy, CIOP-PIB

11.20 ***Trudne słowo ERGONOMIA. Organizacja miejsca pracy w domu***

*–* dr inż. Joanna Kamińska, Pracownia Biomechaniki, CIOP-PIB

11.40 ***Pracodawca* *wspierający…aktywność fizyczną pracowników***

– Agnieszka Szczygielska, Ośrodek Promocji i Wdrażania, CIOP-PIB

12.00 **Pora na przerwę - 3 min na ćwiczenia ….i 12 min na kawę**

12.15 ***Praca siedząca – co mogę zmienić już dzisiaj?***

– Joanna Lipko, blog *Motivity. Napędzani ruchem*

12.40 ***Szkoło (zdalna) - nie psuj dzieciom kręgosłupa***

– Aleksandra Polanowska-Lenart, Fizjopress

13.00 ***Siada mi nastrój, czyli jak sobie radzić z problemami psychologicznymi***

*–*Andrzej Najmiec, Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy, CIOP-PIB

13.20 **Pozytywne zakończenie – z ćwiczeniami**

**Udział bezpłatny, bardzo prosimy o zarejestrowanie się pod linkiem:** [**http://enewsroom.pl/?page=trans\_link&id=OQ**](http://enewsroom.pl/?page=trans_link&id=OQ)**==**