iNSTYTUT
ROZWOJU WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

Oferta szkolenia

ZDROWIE PRACOWNIKA URZĘDU – JAK ZACHOWAĆ ZDROWY KRĘGOSŁUP PRACUJĄC ZA BIURKIEM?

- WARSZAWA, 19.10.2026

Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek
Knopin 44 E, 11-040 Dobre Miasto
tel. 505-111-035, e-mail: biuro@irwu.pl

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE SZKOLENIA

Więcej czasu spędzasz w biurze / samochodzie niż na świeżym powietrzu w ruchu? W świecie deadlineów nie znajdujesz czasu na zadbanie o swoje zdrowie? Twoje plecy, łokcie, barki i kolana odzywają się bólem?

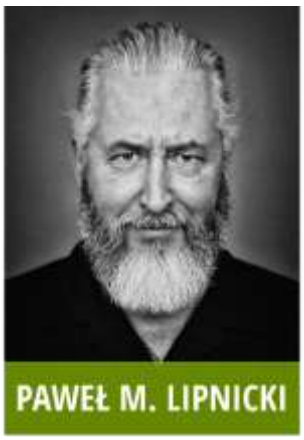
Chory kręgosłup, zespół cieśni nadgarstka, łokieć tenisisty, bolesny bark... Z braku czasu wielu pracowników urzędu reaguje dopiero w momencie, kiedy potrzebna jest już pomoc specjalistów, a przecież wielogodzinne rehabilitacje i zabiegi można ograniczyć lub wyeliminować ze swojego życia, stosując odpowiednią profilaktykę.

Pokażemy Ci, jak minimalizować skutki siedzenia za biurkiem. Powiemy, jakie są pierwsze – często bagatelizowane – objawy schorzeń związanych z takim trybem życia. Ustawimy Ci plan działań profilaktycznych.

Nasz ekspert podpowie, jak:

- zachować zdrowy kręgosłup i uniknąć niedowładów oraz kontuzji?
- zredukować możliwość wystąpienia zespołu cieśni nadgarstka, łokcia tenisisty i bolesnego barku?
- ustrzec się przed zawałem, udarem i wylewem?
- pozbyć się zespołów bólowych?
- jakie terapie stosować przy określonych jednostkach chorobowych?

WYKŁADOWCA



Trener, szkoleniowiec, coach, autor szkoleń, pisarz, aktor, prezenter TV. Od 1993 współpracujący z TVP. Prowadził m.in. programy „Sami o sobie", autorski program „Stres ma wielkie oczy", „Mama i ja", Kawa czy herbata", „Orzeł czy reszka" (o historii pieniądza w Polsce wg własnego scenariusza). Odbył ponad 10000 koncertów, pokazów, szkoleń, sympozjów, imprez plenerowych (m.in. pikniki RMF FM oraz plenery „Kawy czy herbaty" TVP 1). Był dyrektorem naczelnym w Agencji Artystycznej ART MYSELF, dyrektorem ds. TV i kreacji w LOGO ART, dyrektorem kreatywnym w PR & PROM „SEVENTH", Main Research Managerem w BSTM MIND SOCIETY, Menadżerem Kreacji w „BRZ ART." etc. Prowadził autorskie seminaria i szkolenia od 1986 certyfikowane od 1994. W 2000 roku wygrał zawody trenerskie na specjalistycznym zgrupowaniu szkoleniowym i otrzymał tytuł LEADER of MIND TRAINERS. Wykształcił kilka pokoleń trenerów biznesu. Jest autorem unikatowego w Polsce szkolenia antystresowego dla urzędników i pracowników biurowych. Ambasador Marek Luksusowych i szkoleniowiec prezentacji koncernu DIAGEO. Autor szkolenia z event marketingu w praktyce promocyjnej, programów szkoleń antystresowych i negocjacyjnych dla VIP-ów, biznesmenów i prezenterów. Prowadzi treningi rozwoju kreacji pozawerbalnej, krasomówcze i pro sprzedażowe szkolenia z wykorzystaniem technik aktorskich, a także seminaria techniki wystąpień publicznych dla trenerów, działaczy, przywódców i polityków oraz celebrytów, m. in. wspólnie z prof. Jerzym Bralczykiem oraz z dr. Robertem Busztą. Ma 34 lata doświadczenia w prowadzeniu szkoleń. Liczba uczestników jego szkoleń, warsztatów i seminariów to nawet 2.000 osób rocznie.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

MIEJSCE
Warszawa

TERMIN
19 października 2026 r.

CENA*
990 zł / osobę
* Prosimy o wypełnienie oświadczenia o zwolnieniu z VAT – szkolenie finansowane ze środków publicznych / UE.

CO OBEJMUJE CENA?
- udział w szkoleniu
- materiały szkoleniowe i certyfikaty
- catering

HARMONOGRAM SZKOLENIA
Godz. 09.30-10.00 – przyjazd, rejestracja, kawa powitalna
Godz. 10.00-11.30 – zajęcia merytoryczne
Godz. 11.30-12.00 – przerwa kawowa
Godz. 12.00-13.30 – zajęcia merytoryczne
Godz. 13.30-14.30 – obiad
Godz. 14.30-16.00 – zajęcia merytoryczne

SPOSÓB ZGŁOSZENIA
- Podpisany i zeskanowany formularz proszę przesłać na adres: **biuro@irwu.pl** lub wypełnić zgłoszenie on-line: **http://www.irwu.pl/formularz-zgloszenia/**

KONTAKT Z ORGANIZATOREM
Lidia Cisek
tel. +48 505-111-035
e-mail: lidia.cisek@irwu.pl

Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek
Knopin 44 E, 11-040 Dobre Miasto
tel. 505-111-035, e-mail: biuro@irwu.pl

F O R M U L A R Z Z G Ł O S Z E N I A

Prosimy o czytelne wypełnienie formularza i przesłanie skanu na adres e-mail: **biuro@irwu.pl**

DANE DO FAKTURY INSTYTUCJI ZGŁASZAJĄCEJ NA SZKOLENIE Zdrowie pracownika urzędu – jak zachować zdrowy kręgosłup pracując za biurkiem? WARSZAWA, 19.10.2026 r. - 990 zł / osobę			
NABYWCA			
ULICA, NUMER		KOD	
MIEJSCOWOŚĆ		NIP	
ODBIORCA			
ULICA, NUMER		KOD	
MIEJSCOWOŚĆ			
ADRES E-MAIL DO FAKTURY			
OSOBY ZGŁASZANE NA SZKOLENIE			
IMIĘ, NAZWISKO		STANOWISKO	
E-MAIL		TEL. KOM.	
IMIĘ, NAZWISKO		STANOWISKO	
E-MAIL		TEL. KOM.	
IMIĘ, NAZWISKO		STANOWISKO	
E-MAIL		TEL. KOM.	

☐ Akceptuję regulamin szkoleń. *

☐ Oświadczam, że uczestnictwo w szkoleniu jest finansowane ze środków publicznych, UE. *

☐ Wyrażam zgodę na otrzymywanie faktur VAT, faktur korygujących VAT oraz duplikatów faktur i duplikatów faktur korygujących w formie elektronicznej, od Instytutu Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek, Knopin 44E, 11-040 Dobre Miasto, NIP: 529-158-87-55.

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych wyłącznie przez firmę Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek dla celów organizacji szkolenia. Wiem, że mam prawo do dostępu do swoich danych osobowych, ich poprawiania oraz żądania zaprzestania przetwarza danych. Podstawą do przetwarzania danych jest umowa o organizację szkolenia/formularz zgłoszenia na szkolenie. Administratorem danych jest Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek. *

☐ Wyrażam zgodę na przesyłanie przez Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek, na podany powyżej adres poczty elektronicznej informacji handlowych zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 2002 r. nr 144, poz. 1204). Zgody udzielam dobrowolnie. Mam prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie.

* Pola obowiązkowe

.....

Data i podpis osoby upoważnionej oraz pieczątka