

ABY ZÁDA NEBOLELA! ANEB POHYBOVÉ ZÁSADY PRO PRACOVNÍKY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Akreditovaný kurz v rozsahu 8 hodin

Současná doba přináší pro pracovníky sociálních služeb nové výzvy a samozřejmě také nové nároky. Pracovní zátěž se zvyšuje a to klade značné nároky nejenom na pohybový aparát, ale narůstá i míra stresu. Jednoduchým a ekonomicky nenáročným řešením se může stát zvyšování vzdělanosti v oblasti zdravého pohybu, přebudování pracovních i pohybových návyků s důrazem na jejich kvalitu, funkcionalitu a propojení s anatomickým povědomím o fungování pohybového aparátu. Náplň kurzu je zaměřena na aspekty týkající se péče a pohybových zásad zaměřených na horní polovinu lidského těla. Budou zde vysvětleny principy činnosti a aktivace svalů stabilizujících napřímené držení páteře, mobility i stability hrudního koše, mechanika horní končetiny. Svě místo v kurzu bude mít i dech a jeho vlivu na pohyb a psychiku. Součástí kurzu bude i vysvětlení vlivu nesprávných stereotypů v běžných denních pohybových aktivitách doma i v práci na držení těla a vznik vertebrogenních poruch. Teoretické poznatky a návody si účastníci vyzkouší a naučí v praktických blocích.

OBSAH KURZU

- Pohyb, dech a práce s dechem: jak souvisí zdravý pohyb a činnost svalů podporující držení těla. Popíšeme si jak pracovat s dechem, post-covidové stavy a vliv na dech.
- Páteř, hrudník, bolesti hlavy: Držení těla, práce a pohyb horní končetiny, vliv nesprávných pohybových a pracovních návyků na vznik bolesti v zádech, vertebrogenní potíže, bolesti hlavy atd.
- Pletenec horní končetiny: co to je funkční klenba ruky a vše propojíme s pohybem doma i v práci. Práce s počítačem, nošení zavazadel, zmíníme časté problémy s horní končetinou.
- Pohyb v práci i doma: budeme se zabývat pozitivní změnou pohybových návyků při běžných i pracovních činnostech. Jak zdravě sedět, chodit, jezdit v autě i v MHD, nošení zavazadel, břemen, zdravá kancelář i sport.

DALŠÍ INFORMACE

Cílová skupina

pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník

Cena

pro členy APSS ČR - 1 490 Kč za osobu
pro nečleny APSS ČR - 1 990 Kč

Na semináři je pro Vás připraveno občerstvení.

Doporučujeme pohodlné sportovní oblečení a ručník umožňující praktické nácviky!

Více kurzů najdete na www.institutvzdelavani.cz v záložce Otevřené kurzy.



INFORMACE

KDY

- 5. 12. 2024
- 9.00 - 15.30 hodin

KDE

- Centrum univerzita Tábor
- Vančurova 2904, 390 01 Tábor

LEKTOR/KA

- Ing. Jiří Horatlík



**INSTITUT
VZDĚLÁVÁNÍ**

APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor
Tel. 724 940 126
E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz