

V rámci projektu
Rozvoj pracovníků a podpora studentů VŠB-TUO
reg. č. CZ.02.02.XX/00/23_022/0009115

Vás srdečně zveme na semináře z cyklu ergonomie na pracovišti
zaměřené na podporu fyzického a psychického zdraví zaměstnanců.

Semináře budou probíhat vždy v době **od 8:00 do 14:30** a provede Vás jimi

lektorka
Romana Farna

19. 5. 2025 Oční jóga (univerzitní aula UA178)

Cvičení je zaměřeno na prevenci potíží s očima a se zrakem, provede praktickými technikami, které pomohou zlepšit zrak, povzbudit a zregenerovat oči namáhané každodenní prací s počítačem. Teoretická část je věnována poznatkům o anatomii oka a jeho fungování.

26. 5. 2025 Zdravá záda (tělocvična ITVS VŠB-TUO)

Seminář se zaměřuje na prevenci a řešení problémů se zády, které se objevují při sedavém zaměstnání. Je vhodný pro každého, kdo již bolesti pociťuje, nebo jim chce předejít, stejně jako únavě a bolestem hlavy.

Naučíte se teorii zdravého pohybu a správného držení těla, dozvíte se o možnostech, jak a na čem sedět, jak nastavit jednotlivé části těla do ideálních pozic, rozhýbete zkrácené svaly a šlachy, zaměříte se na posílení ochablých svalů, vyzkoušíte si různá cvičení na židli nebo v omezeném prostoru, naučíte se, jak se účinně uvolnit v průběhu pracovního dne.

30. 5. 2025 Protistresové techniky (tělocvična ITVS VŠB-TUO)

Seminář je určen pro každého, kdo se potýká s přetížením v práci či doma a chce předcházet únavě, vyhoření, poruchám imunity nebo špatné náladě. Seznámíte se v něm s různými druhy stresorů a naučíte se techniky první pomoci pro zvládání stresových situací. Součástí budou i preventivní techniky, které pomáhají udržovat duševní pohodu dlouhodobě.

Na semináře přijďte v pohodlném oblečení, přibalte si psací potřeby, nezapomeňte na tekutiny a dobrou náladu. Podložky na cvičení a deky jsou pro Vás zajištěny na seminářích konaných v tělocvičně ITVS, můžete si však s sebou přinést také své vlastní.

K registraci na jednotlivé semináře využijte následující odkazy:

19. 5. 2025 Oční jóga (univerzitní aula UA178)

Na seminář oční jógy je třeba přinést vlastní podložku na cvičení a deku.

26. 5. 2025 Zdravá záda (tělocvična ITVS VŠB-TUO)

30. 5. 2025 Protistresové techniky (tělocvična ITVS VŠB-TUO)

Těšíme se na Vás.



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

