

## Ergonomia stanowisk pracy

### Cele szkolenia

Zdobycie wiadomości i umiejętności pozwalających na ocenę i poprawę ergonomii stanowiska pracy. Uczestnicy w trakcie szkolenia nabywają wiedzę, dzięki której nie tylko są w stanie ocenić zagrożenia dla człowieka na stanowisku, ale także zaprojektować je w sposób ograniczający zmęczenie pracownika i możliwość popełnienia błędów jakościowych. Podczas szkolenia omawiana jest także rola standaryzacji ergonomicznych metod pracy, które stanowią podstawę do oszacowania czasochłonności i wydatku energetycznego podczas pracy. Dzięki temu uczestnicy umieją także odnajdywać i eliminować czynności, które nie tworzą wartości dodanej. W konsekwencji nakłady na poprawę ergonomii pracy przynoszą szybki zwrot kosztów i przyczyniają się do poprawy zadowolenia pracowników.

### Termin i miejsce

- Brak aktualnych terminów
- To szkolenie możemy zrealizować w formie zamkniętej - [prześlij zapytanie](#) [1]
- Sprawdź również terminy [najbliższych szkoleń gwarantowanych](#) [2]

### Szacunkowy udział części praktycznej

60%

### Czas trwania

1 dzień - 8 godz.

### Symbol szkolenia

ERG

### Program i ćwiczenia

1. Środowisko pracy i obszary związane z ergonomią.
2. Podstawy prawne dotyczące obowiązku ergonomicznego projektowania stanowisk i procesów pracy przez pracodawcę.
3. Źródła zagrożeń dla układu mięśniowo-szkieletowego i możliwości ich redukowania.
4. Schorzenia związane z pracą – rodzaje, objawy i konsekwencje.
5. Ergo-lean management – optymalizacja stanowisk pracy z zachowaniem ergonomii.
6. Eliminacja marnotrawstwa z perspektyw ergonomii.
7. Ekonomia ruchów elementarnych.
8. Monotypowość ruchów roboczych jej wpływ na zdrowie i stan psychofizyczny pracownika oraz ocena monotypowości.
9. Monotonia pracy i minimalizacja jej negatywnych skutków.
10. Antropometria i jej wykorzystanie w ergonomii koncepcyjnej stanowisk pracy.
11. Podstawowe zasady projektowania stanowisk pracy.
12. Metoda REBA do oceny obciążenia mięśniowo-szkieletowego na stanowiskach pracy.
13. Ergonomia podczas prac transportowych - metody KIM do oceny obciążenia podczas prac transportowych i przemieszczania materiałów.

14. Wydatek energetyczny.

15. Optymalizacja pracy i opłacalność poprawy ergonomii – kalkulacja wskaźnika zwrotu ROI dla projektów poprawy ergonomii.

16. Połączenie poprawy ergonomii z ciągłym procesem doskonalenia .

17. Podsumowanie.

### Ćwiczenia:

1. „Narzekania pracowników – okazją do doskonalenia”.

- **Forma:** Dyskusja panelowa – zebranie przypadków, które wymagają opracowania podczas szkolenia rozwiązań z zakresu ergonomii.

2. Wymuszona postawa – czyli co nas najbardziej boli.

- **Forma:** Ćwiczenia praktyczne z wykonywania prac w określonej, wymuszonej postawie i ocena, co najbardziej wpływa na powstawanie zmęczenia oraz jak reagujemy na takie sytuacje jako ludzie.

3. Odnajdywanie strat w nieergonomicznej pracy.

- **Forma:** Na podstawie materiałów wizualnych uczestnicy pracują indywidualnie a wyniki omawiane są wspólnie.

4. Projektowanie ergonomicznego stanowiska dla wybranych przykładów z ćwiczenia 1.

- **Forma:** Praca w zespołach, panelowe omówienie wyników.

5. Ocena przykładowych stanowisk pracy metodą REBA i KIM.

- **Forma:** Praca w zespołach, panelowe omówienie wyników.

6. Korzystanie z arkusza do obliczania wydatku energetycznego.

- **Forma:** Praca zespołowa na arkuszu komputerowym.

### Adresaci

- kierownicy i specjaliści z działów inżynierii, wdrożeń i produkcji,
- inżynierowie procesu, jakości, logistyki wewnętrznej,
- osoby odpowiedzialne za ocenę zagrożeń za stanowiskach pracy,
- inspektorzy BHP,
- inne osoby mające wpływ na kształtowanie efektywnych i ergonomicznych stanowisk pracy.

### Korzyści dla uczestnika

## Uczestnik dowie się:

- według jakich zasad należy kształtować ergonomicznie stanowiska pracy, aby pozwalały efektywnie tę pracę realizować i ograniczać znużenie oraz popełnianie błędów,
- co przeszkadza w pracy, jakich postaw unikać i jak to robić w sposób praktyczny,
- jakich narzędzi używać, aby ograniczać ryzyko przeciążenia,
- jak obiektywnie wykonać ocenę ergonomii stanowisk,
- jak planować i wdrażać działania korygujące dotyczące ergonomii,
- jak ocenić skuteczność podejmowanych działań na rzecz poprawy ergonomii.

## Korzyści dla przedsiębiorstwa

### Metodyka

- Teoria omawiana na przykładach, ilustrowana materiałem filmowym.
- Dyskusje panelowe.
- Ćwiczenia zespołowe.
- Ćwiczenia indywidualne.

### Opinie uczestników

18.04.2018 r. "Bardzo miła atmosfera szkolenia."

27.10.2016 r. "Szkolenie bardzo mi pomoże w przerobieniu stanowiska pracy."

27.10.2016 r. "Konkretne przekazanie informacji."

21.10.2016 r. "Bardzo dobre szkolenie."

14.12.2015 r. "Komunikatywny trener."

26-27.10.2015 r. "Wyrozumiały prowadzący."

02.09.2015 r. "Praktyczne przykłady i ćwiczenia. Dobre przygotowanie trenera."

02.09.2015 r. "Dobre materiały i praktyczne przykłady."

### Informacje dodatkowe

#### Cena szkolenia obejmuje:

- udział w szkoleniu,
- materiały w formie papierowej, segregator, notatnik, długopis,
- bezpłatny dostęp do elektronicznych materiałów szkoleniowych w systemie [Biblioteka TQMsoft](#) [3],
- certyfikat uczestnictwa w szkoleniu,
- możliwość bezpłatnych 3-miesięcznych konsultacji po szkoleniu, które realizowane są poprzez [Panel Konsultacyjny](#) [4],
- obiady, przerwy kawowe oraz słodki poczęstunek

[\\_Drukuj\\_](#) [5] [\\_Pdf\\_](#) [6] [\\_Wyślij e-mail\\_](#) [7]  
[\\_Share\\_](#) [8] [\\_Share\\_](#) [9] [\\_Tweet\\_](#) [10] [\\_Share\\_](#) [11]

**Źródłowy URL:** <https://tqmsoft.com/pl/szkolenia/ergonomia-stanowisk-pracy>

### Odnosiniki

- [1] <mailto:szkolenia@tqmsoft.eu>
- [2] <https://tqmsoft.com/pl/najblizsze-szkolenia-gwarantowane>
- [3] <https://tqmsoft.com/pl/biblioteka-tqmsoft>
- [4] <https://tqmsoft.com/pl/panel-konsultacyjny>
- [5] <https://tqmsoft.com/print/11643>
- [6] <https://tqmsoft.com/printpdf/11643>
- [7] <mailto:?body=https%3A%2F%2Ftqmsoft.com%2Fpl%2Fprintpdf%2F11643>
- [8] <https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&source=TQMsoft.com&url=https%3A%2F%2Ftqmsoft.com%2Fpl%2Fprintpdf%2F11643>
- [9] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Ftqmsoft.com%2Fpl%2Fprintpdf%2F11643>
- [10] <https://twitter.com/home?status=https%3A%2F%2Ftqmsoft.com%2Fpl%2Fprintpdf%2F11643>
- [11] <https://plus.google.com/share?url=https%3A%2F%2Ftqmsoft.com%2Fpl%2Fprintpdf%2F11643>