DLACZEGO NIE WARTO SIĘ NIE RUSZAĆ?

WARSZTATY DLA PRACOWNIKÓW

TRAIN ME NOW

kontakt@trainmenow.pl

www.trainmenow.pl

+48 504 027 621

Czym są nasze warsztaty?

Nasze warsztaty dla pracowników administracji są odpowiedzią:

na postępujący siedzący tryb życia i zagrożenia z nim związane, na które narażone są w szczególności osoby prowadzące siedzący tryb pracy. Zajęcia mają w zamyśle podnieść świadomość konsekwencji siedzącego trybu pracy oraz pokazać jak minimalnym nakładem sił zminimalizować wpływ pracy siedzącej na nasze zdrowie.

Podczas zajęć:

- opowiadamy o jednostkach chorobowych spowodowanych długotrwałym siedzeniem,
- prezentujemy techniki automasażu,
- uczymy świadomej pracy z oddechem oraz jak rozruszać nasze ciało nawet nie wstając z krzesła.
- Pokazujemy też jak sprawić, aby nasze miejsce pracy było bardziej ergonomiczne.

Zajęcia mają wymiar jak najbardziej praktyczny. Jeżeli zajęcia są w cyklu, dokonujemy również analizy składu ciała dla każdego z uczestników.

Jesteśmy elastyczni, jeśli chodzi o formę warsztatów. Możemy uczynić to jednorazowym wydarzeniem lub cyklicznymi zajęciami. W przypadku drugiej wersji jesteśmy w stanie zaproponować różne formy motywacji uczestników poprzez nagrody lub wewnętrzną rywalizację.

Złóż zapytanie

+48 504 027 621 www.trainmenow.pl kontakt@trainmenow.pl

Czym są nasze warsztaty?

Dla kogo skierowane są nasze warsztaty?

- dla pracowników biurowych spędzających ponad 4h dziennie przed biurkiem firm z sektora administracji, IT,
- dla kadr nauczycielskich,
- firm zatrudniających powyżej 20 osób,
- pracodawców, którzy chcą podnieść atrakcyjność swojego miejsca pracy oraz poprawić jakość zdrowia pracowników,
- pracodawców, którzy chcą zintegrować swój zespół.

Dlaczego warto skorzystać z naszej oferty?

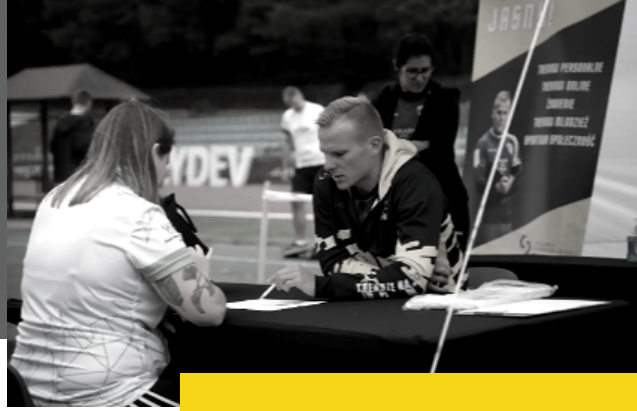
Nasze warsztaty cieszą się dużym zainteresowaniem. Mamy w portfolio prowadzenie zajęć dla takich podmiotów jak: Politechnika Gdańska, Dynatrace, Just Join IT czy Strabag. Widzimy, jak nasze zajęcia mają realny wpływ na poprawę zdrowia pracowników, a co za tym idzie efektywności w pracy. Obserwujemy też, że zajęcia w wymiarze cyklicznym (np. 1 raz w tygodniu przez miesiąc) pozwalają zbudować dobrą atmosferę przez luźną formę, w której prowadzimy warsztaty.

Dla każdego uczestnika przeprowadzamy również pomiary analizy składu ciała na profesjonalnej wadze, gdzie omawiamy poziom tkanki tłuszczowej, mięśni, wody czy otłuszczenia organów wewnętrznych.

Złóż zapytanie

+48 504 027 621 www.trainmenow.pl kontakt@trainmenow.pl

Czym są nasze warsztaty?



Opinie o naszych warsztatach:

★★★★★ 52 minuty temu

Miałam okazję współpracować z Panem Czarkiem przy okazji szkolenia, warsztatów dla zespołu pracowników administracji. Warsztaty "Przeciwdziałanie negatywnym skutkom pracy siedzącej". Polecam!!! Przygotowanie na najwyższym poziomie, prowadzenie rewelacyjne. Cała grupa aby dość spora bardzo zadowolona. Pan Czarek ma ogromną wiedzę z zakresu budowy ciała, postawy a także skutków ubocznych nieprawidłowych postaw czy ćwiczeń. Przedstawił zakres zagadnień z prawidłowego odżywiania również. Całość oceniam na 6+ i polecam!!!

STRABAG Sp. z o.o.
Spadochroniarzy 16a, 80-298 Gdańsk/Polska

Osoba kontaktowa
Patrycja Kosiorek
patrycja.kosiorek@strabag.com

17.11.2022

REFERENCJE

Pan Cezary Dobrzelecki z Train Me Now przeprowadził w naszej firmie warsztaty dla pracowników. Ich tematyką były problemy współczesnego pracownika umysłowego- praca za biurkiem. W trakcie warsztatów przedstawiane były aspekty teoretyczne (min jakie zagrożenia niesie za sobą praca siedząca, jak diagnozować pierwsze symptomy problemów), praktyczne (ćwiczenia jakie można wykonywać w trakcie pracy i w przerwie , ćwiczenia rozciągające, wzmacniające stabilizację kręgosłupa), analiza składu ciała, oraz prowadzony był panel dyskusyjny.

Warsztaty zmotywowały pracowników do ruchu i dały poczucie większej świadomości dotyczącej przeciwdziałania skutkom pracy siedzącej.

Warsztaty były prowadzone rzetelnie, w oparciu o fachową wiedzę , w sposób zrozumiały, trener umiejętnie zachęcał do zaangażowania i aktywności podczas spotkań jak i kontynuowania ćwiczeń po warsztatach.

Reasumując warsztaty prowadzone przez Pana Czarka były bardzo wartościową formą zwiększania świadomości wśród pracowników i szczerze polecamy korzystanie z fachowej pomocy Train Me Now.

Czym są nasze warsztaty?

Ile trwają nasze warsztaty?

Zajęcia mogą się odbywać jednorazowo np. podczas szkolenia, wyjazdu firmowego lub w formie cyklicznej, gdzie przyjeżdżamy do Państwa biura i robimy wszystko na miejscu. W przypadku drugiej opcji zajęcia trwają 30-45 minut tak, aby były swoistą przerwą od pracy.
Optymalnym z naszej perspektywy czasem są 30 minutowe zajęcia 8 razy w miesiącu. Po takim czasie jesteśmy w stanie zagwarantować efekty w postaci poprawy zdrowia pracowników i poprawę atmosfery w zespole.

Jaki jest ich koszt?

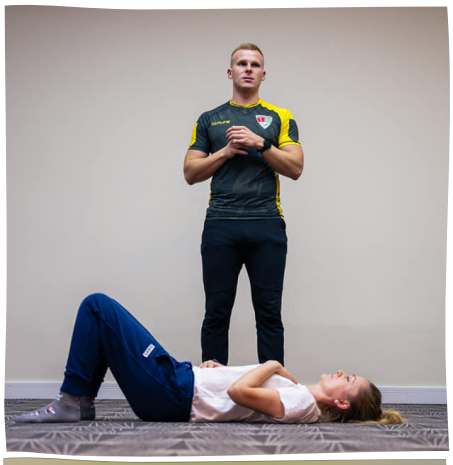
Cena zależy od lokalizacji, czasu trwania cyklu oraz stopnia rozszerzenia usługi. Każda oferta jest przygotowywana indywidualnie. Koszt jednorazowych warsztatów rozpoczyna się od 500 zł brutto, zaś cykl miesięczny startuje od 2000 zł brutto.

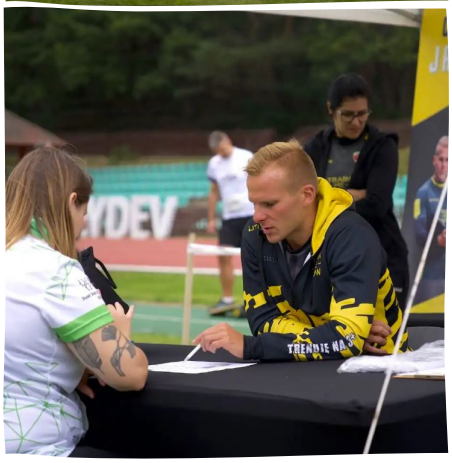
zajęcia jednorazowe od 500 zł brutto

od 2000 zł brutto zajęcia cykliczne

+48 504 027 621 www.trainmenow.pl kontakt@trainmenow.pl

Zdjęcia z warsztatów





Złóż zapytanie

+48 504 027 621 www.trainmenow.pl kontakt@trainmenow.pl

Kto prowadzi?

Cezary Dobrzelecki

Założyciel Train Me Now, gdzie jako trener personalny motywuje do ruchu dorosłych, dzieci jak i całe rodziny. Propagator zdrowego stylu życia, trener przygotowania motorycznego, instruktor sportu, trener piłki nożnej.

Od ponad 7 lat pracuje nad rozwojem dorosłych, młodzieży oraz najmłodszych dzieci jak i dzieci z niepełnosprawnościami.

Założyciel i pomysłodawca Jaguar Kids oraz Jaguar Kids Drużyny Marzeń.

Założyciel fundacji Sport Relacja Edukacja. Organizator wielu sportowych eventów i festynów. Uczestnik konferencji i szkoleń traktujących o zdrowym stylu życia, treningu i żywieniu czy psychologii sportu.

Łączy świat dorosłych ze światem dzieci i przenosi z jednego do drugiego to, co najlepsze.

Jak zacząć?

- Wejść na stronę www.trainmenow.pl/kontakt
- Zaznaczyć opcję “Warsztaty dla Pracowników firm” i napisać krótkie zgłoszenie, w którym prosimy o zawarcia lokalizacji, ilości osób zainteresowanych oraz czasu trwania.
- W ciągu 24h nasze biuro skontaktuje się z Państwem w celu przedstawienia oferty.

Złóż zapytanie

+48 504 027 621 www.trainmenow.pl kontakt@trainmenow.pl