




Praca zdalna: wyzwania dla pracowników i jak sobie z nimi radzić
**Webinar dla osób pracujących zdalnie, działów zarządzania zasobami ludzkimi
i specjalistów bhp**

21 czerwca 2021 r., godz. 11.00 – 14.00, online, platforma Zoom

Program

- 11.00 **Wprowadzenie do spotkania** – dr hab. inż. Wiktor M. Zawieska, dyrektor Centralnego Instytutu Ochrony Pracy-Państwowego Instytutu Badawczego
- 11.05 **Zorganizuj ergonomiczne miejsce pracy, czyli jak pracować w domu**
– dr inż. Joanna Kamińska, Zakład Ergonomii, CIOP-PIB
- 11.30 **Wirtualny świat - realne problemy z kręgosłupem, czyli jak może pomóc aktywność fizyczna i fizjoterapia**
– Alicja Mentel, fizjoterapeutka, pedagog, współtwórczyni portalu zdrowyprogramista.pl
- 12.00 **Zdalne emocje, czyli stresuj się mniej**
– Andrzej Najmiec, Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy, CIOP-PIB
- 12.30 **Pora na przerwę - 3 min na ćwiczenia
....i 17 min na kawę ☺** 
- 12.50 **Łatwo powiedzieć....., czyli jak lepiej zarządzać czasem i zmienić niektóre nawyki**
- Gosia Horakova, psycholog, trener, coach ICF, Digital Wellbeing Space
- 13.20 **Powiedz o tym swojemu pracodawcy, czyli katalog dobrych praktyk i rozwiązań stosowanych przez firmy**
– Joanna Kotzian, Well.hr, strateg well-being, założycielka i współwłaścicielka Well.hr
- 13.50 **Podsumowanie i zakończenie webinaru** - Wioleta Klimaszewska, Krajowy Punkt Centralny EU-OSHA, CIOP-PIB

Dla kogo jest ten webinar?

Webinar „Praca zdalna: wyzwania dla pracowników i jak sobie z nimi radzić” jest skierowany do osób pracujących zdalnie oraz do działów zarządzania zasobami ludzkimi i specjalistów bhp.

Ma na celu zachęcenie uczestników do wprowadzania zmian w sposobie wykonywania pracy zdalnej, w organizacji stanowiska i czasu pracy, szczególnie tej związanej z wykorzystaniem komputerów i urządzeń mobilnych.

Informacje których dostarczy to spotkanie nie tylko wpłyną na wzrost wiedzy i świadomości w zakresie problemów związanych z pracą zdalną, ale przede wszystkim zmotywują uczestników do wprowadzenia zmian sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu oraz poprawiających efektywność pracy. Specjaliści z działów HR i BHP będą mieli także możliwość zapoznania się z przykładami rozwiązań w zakresie organizacji pracy zdalnej, już wprowadzonych przez firmy i organizacje.

Wydarzenie jest wpisane w realizację europejskiej kampanii informacyjnej pn. „Dźwigaj z głową”, która wspiera pracodawców i pracowników w zapobieganiu problemom mięśniowo-szkieletowym związanym z pracą.

Udział w webinarze jest bezpłatny.

Link do rejestracji: [https://enewsroom.pl/?page=trans link&id=MTY=](https://enewsroom.pl/?page=trans_link&id=MTY=)



Webinar organizowany z wykorzystaniem wyników V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2021 -2022 w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rozwoju Pracy i Technologii.

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy