

Tělo v rovnováze, mysl v pohodě: Ergonomie jako základ odolnosti

- **Lektor/ka:** Tým z [Movement Office](#)
- **Kdo:** všichni zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:**
 - 22. 9. 2025 (PO), 9:00 - 11:00
- **Kde:** U18/326
- **Zasílání přihlášek:** orlz@utb.cz

Anotace:

Školení je zaměřené na praktické techniky, které pomáhají kompenzovat negativní dopady dlouhodobého sezení a sedavého způsobu práce. Účastníci a účastnice se naučí, jak správně sedět, dýchat a jak prostřednictvím jednoduchých cviků uvolnit přetížené části těla.

Součástí kurzu je také nácvik aktivního vnímání vlastního těla v klidu i pohybu. Všichni si odnesou konkrétní tipy, jak během pracovního dne pečovat o své tělo, předcházet bolesti zad a zlepšit svou pohodu i soustředění.

Kurz je vhodný pro každého, kdo tráví většinu dne u počítače a chce se cítit lépe – fyzicky i psychicky.



Přihlášky: orlz@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB