



**Programy
prozdrowotne
dla firm**



PROGRAMY PROZDROWOTNE

CMD DORMED zostało stworzone z myślą o pracownikach biurowych i fizycznych

- Działamy od 2001 roku
- Zatrudniamy kadrę o najwyższych kwalifikacjach
- Świadczymy usługi według najwyższych standardów
- Pracujemy na najwyższej jakości sprzęcie i produktach

Tworzymy programy, które opierają się na:



Fizjoterapii



Dietetyce



Psychologii



Medycynie



Badaniach
profilaktycznych

Tworzymy zdrowe środowisko pracy, które determinuje:

- Lepszy wizerunek na tle konkurencji,
- Zwiększenie lojalności i zadowolenia kadry,
- Zmniejszona ilość urlopów zdrowotnych,
- Zmniejszenie rotacji pracowników w firmie,
- Poprawa wyników finansowych firmy,
- Zmniejszenie dolegliwości bólowych,
- Redukcja stresu,
- Poprawa koncentracji,
- Wzrost wydajności i efektywności,
- Poprawa wyników finansowych firmy,
- Podniesienie motywacji i poziomu energii.



Inwestycja w stworzenie zdrowego środowiska pracy niesie za sobą szereg zróżnicowanych korzyści.

Wydane środki wrócą do Twojej firmy.

Zadbamy o zdrowie twoich pracowników bezpośrednio w miejscu pracy. Gwarantujemy zadowolenie kadry i oszczędności dla organizacji.

PROGRAMY
PROZDROWOTNE

MASAŻ BIUROWY to atrakcyjny benefit dla pracowników

Wystarczy tylko 15 minut aby poczuć się pełnym energii.

Doradzamy jaką formę masażu wybrać.





Dla kogo masaż:

Dla wszystkich zapracowanych, przemęczonych, zestresowanych i z dolegliwościami bólowymi czyli dla każdego pracownika. Natychmiastowy efekt w postaci ustąpienia bólu i poczucia relaksu.



Rodzaje masaży:

1. BIUROWY

Wykonywany jest na specjalnym krześle,

Bez konieczności ściągania ubrania,

Bez użycia oliwki.

2. LECZNICZY

Wykonywany jest na stole do masażu,

Na odkrytą okolicę ciała,

Z użyciem kremu do masażu.



Organizacja:

- Wykonywany w pokoju relaksu lub sali,
- Fizjoterapeuta przyjeżdża do firmy z całym sprzętem,
- Jest bezpieczny, skupiony na dolegliwościach bólowych pracowników,
- Trwa od 10 do 25 minut,
- W ciągu godziny korzysta z masażu do 6 pracowników,
- Po masażu pracownik od razu może wrócić do pracy,
- Zapewniamy komfort, dyskrecję i pełen profesjonalizm,
- W trakcie wizyty udzielamy porad fizjoterapeutycznych,
- Tworzymy atmosferę, w której pracownik relaksuje się w 100%.

TWORZYMY ergonomiczne stanowiska pracy

W ramach zajęć o ergonomii pracy oferujemy indywidualnie podejście do pracownika.





Szkolenia ergonomia pracy:

Dwugodzinne szkolenie z ergonomii pracy skierowane jest do wszystkich grup zawodowych. Program opracowany jest w zależności od obciążeń narzędzi ruchu na danym stanowisku.



Konsultacje ergonomiczne:

Są to spotkania z fizjoterapeutą przy stanowisku pracy, mające na celu edukację pracowników pod kątem swojej poprawy swojej postury.

Prowadzone indywidualnie lub w małych grupach pracowniczych Konsultacje odbywają się w cyklu Obserwacja Edukacja Raport.



Wszystkie świadczone zajęcia prowadzone są przez fizjoterapeutę.



Warsztat ćwiczenia w pracy:

Jednogodzinny warsztat praktyczny łączący wiedzę z profilaktyki kręgosłupa i ergonomii w połączeniu z nauką ćwiczeń odciążających.



Warsztat ergonomia pracy w pigułce:

Jednogodzinny warsztat obejmujący najważniejsze zagadnienia z ergonomii pracy.



Grupy warsztatowe odbywają się w przedziale do 20 osób

Grupy szkoleniowe prowadzone są w liczebności do 30 osób.



PROGRAMY PROZDROWOTNE

Warsztaty i szkolenia ZDROWOTNE

Autorskie szkolenia i warsztaty CMD DORMED to inspirujące a zarazem bardzo merytoryczne spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin zdrowia.





Fizjoterapia:

- Ergonomia pracy,
- Ergonomia pracy w pigułce,
- Ćwiczenia w pracy,
- Zadbaj o swój kręgosłup.



Dietetyka:

- Zdrowe lunchboxy do pracy,
- Fakty i mity dietetyczne,
- Food brain pokarm dla mózgu
Czy wiesz co jesz? – przegląd
codziennego jadłospisu.
- Dieta dla zapracowanych
żywienie w biegu.



Czas trwania warsztatu: 1-2h
Prowadzący: specjalista z danej dziedziny
Grupy warsztatowe: 20-30 osób



Medycyna:

- Profilaktyka chorób cywilizacyjnych,
- Profilaktyka chorób nowotworowych.



Psychologia:

- Eliminacja stresu,
- Profilaktyka wypalenia zawodowego,
- Mindfulness – trening uważności,
- Projektowanie czasu w pracy,
- Automotywacja – co zrobić,
aby się chciało chcieć,
- Rytm dobowy a efektywność w pracy.



Każdy warsztat i szkolenie mogą się również odbywać online w formie webinarów.

PROGRAMY
PROZDROWOTNE

Kompleksowa FIZJOTERAPIA dla pracowników fizycznych

Gabinety to stały dostęp do kompleksowej opieki fizjoterapeutycznej w miejscu pracy.

Tworzone są z myślą przede wszystkim o pracownikach fizycznych i kierowcach.





W ramach pracy proponujemy:

- Rehabilitację prowadzoną w gabinecie,
- Rozgrzewki przed rozpoczęciem pracy,
- Naukę ergonomii pracy fizycznej.



Wdrożenie programu opartego o gabinet fizjoterapeutyczny pozwalana utrzymanie pracowników fizycznych w dobrej kondycji zdrowotnej, zapobiegnięcie kontuzjom, urlopom zdrowotnym i wypaleniu kadry.



Korzyści dla pracownika:

Minimalizacja negatywnych skutków obciążeń pracy fizycznej,

Natychmiastowa pomoc specjalistów po wypadkach w pracy,

Szybszy powrót do zdrowia po urazie – poprawa komfortu pracy.



Korzyści dla pracodawcy:

Większa wydajność pracowników,

Niższa wypadkowość w pracy,

Mniejsza ilość urlopów zdrowotnych,

Zwiększenie atrakcyjności oferty benefitowej



PROGRAMY PROZDROWOTNE

Zarządzanie STRESEM

Tematyka zarządzania stresem skierowana jest przede wszystkim do pracowników biurowych, zarówno wyższego jak i niższego szczebla.

Poprzez nasze działania pokazujemy, że można nauczyć się radzenia sobie w sytuacjach ciężkich i problematycznych



1. Szkolenia:

Eliminacja Stresu,

Profilaktyka wypalenia zawodowego,

Mindfulness trening uważności,



2. Warsztaty na matach:

- Mindfulness,

- Relaksacja,

- Techniki oddechowe.



3. Konsultacje z coachem

**METODY PRAKTYCZNE,
SZYBKIE SKUTECZNE!**





PROGRAMY PROZDROWOTNE

DNI ZDROWIA - aktywności zdrowotne w pracy.

Dzień zdrowia może opierać się o jedną, dwie aktywności zdrowotne lub łączyć szereg działań opartych o profilaktykę zdrowotną.

Przebieg:

W zależności od wielkości firmy (ilości pracowników) proponujemy czas trwania i ilość aktywności zdrowotnych.

Wybierz spośród:

Masaże w pracy,

Ćwiczenia w pracy,

Ergonomia w pracy

Warsztaty i szkolenia zdrowotne,

Konsultacje ze specjalistami,

Zarządzanie stresem.

STWÓRZ SWÓJ WŁASNY WELLNESS DAY!



Centrum Medyczne Dormed

ul. Bankowa, 66-100 Sulechów

Godziny otwarcia:

poniedziałek – piątek 8:00 – 18:00

Zapewniamy dostępność do świadczeń przez 6 dni w tygodniu (z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy).

www.edormed.pl

Kontakt

516 402 300

789 789 826

CMD Sulechów

CMD Zielona Góra

Nasze lokalizacje:

ul. Bankowa 1, 66-100 Sulechów,

ul. Mikołaja Kopernika 2/2,
65-063 Zielona Góra