

PIEŁĘGNIARKI, KTÓRE DBAJĄ O SIEBIE SKUTECZNIEJ POMAGAJĄ INNYM. DOBROSTAN OSOBISTY JAKO FUNDAMENT SKUTECZNEJ OPIEKI.

STRES? MAM NA TO SPOSÓB! PRAKTYCZNE TECHNIKI DLA PROFESJONALISTÓW



Szkolenie koncentruje się na praktycznych technikach doraźnego i długofalowego radzenia sobie ze stresem w codziennej pracy. Uczestnicy poznają skuteczne metody obniżania napięcia, regulacji emocji oraz wzmacniania odporności psychicznej. Przećwiczymy proste narzędzia do natychmiastowego zastosowania w sytuacjach trudnych, a także zestaw ćwiczeń i strategii wspierających regenerację po pracy i zapobieganie wypaleniu zawodowemu.

Anita Famuła-Jurczak – profesor Uniwersytetu Zielonogórskiego, trenerka kadr medycznych, terapeutka.

W POSZUKIWANIU DIETY CUD – ZALECENIA DLA ZAPRACOWANYCH



Właściwa dieta nie wymaga skomplikowanych rozwiązań — powinna być prosta i możliwa do utrzymania na co dzień. Szkolenie pokazuje, jak w prosty i praktyczny sposób wdrożyć zasady zdrowego żywienia dopasowane do indywidualnych potrzeb, możliwości oraz realiów pracy pielęgniarki. W trakcie szkolenia istnieje możliwość wykonania indywidualnego badania składu ciała metodą BIA wraz z interpretacją wyniku.

Aleksandra Pol – dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka, praktyczka i wykładowczyni Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

RUCH, KTÓRY POMAGA – PRAKTYCZNE ĆWICZENIA DLA PIEŁĘGNIAREK I POŁOŻNYCH



Praktyczne warsztaty pokażą, jak dbać o kręgosłup i stawy, poprawić samopoczucie i pracować wygodniej. Nauczysz się prostych, bezpiecznych ćwiczeń wzmacniających i odciążających, które możesz wykonywać zarówno w domu, jak i podczas dyżuru. Zalecamy wygodne, sportowe ubranie i obuwie. Każdy uczestnik otrzyma w prezencie własną matę do ćwiczeń!

Urszula Szuster-Bogdańska – fizjoterapeutka uroginekologiczna wg PTUG i terapeutka manualna.

08.05.2026 | 10:00 - 14:30 | TARNÓW | UL. POŁUDNIOWA 10

Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Tarnowie



JAKOŚĆ ▪ BEZPIECZEŃSTWO ▪ AUDYTY ▪ SZKOLENIA ▪ DORADZTWO
www.intermen.pl biuro@intermen.pl +48 502 519 784

INTERMEN
PIOTR KACZMARCZYK