



**SPORT &
BEAUTY**



Organizator szkolenia:
Life Style Teresa Czarcńska
ul. Fabianowo 44, 60-005 Poznań
tel. +48 61 8300999;
email: milena.duszak@fabianowo.com.pl
strona : www.sport.beauty.com.pl

Temat szkolenia

„Profilaktyka zdrowotna dotycząca nadwagi, otyłości i cukrzycy typu II „

Grupa docelowa:

Osoby będące w wieku aktywności zawodowej, dbające o zdrowy styl życia, zdrowe lub dotknięte problemem zdrowotnym oraz osoby dbające o profilaktykę.

Cele szkolenia:

Cel główny: Zwiększenie świadomości ludzi będących w wieku aktywności zawodowej, dotyczącej stanu własnego zdrowia w zakresie nadwagi, otyłości i cukrzycy typu II.

Cele szczegółowe: zwiększenie poziomu świadomości i wykrywalności nadwagi i otyłości wśród osób w wieku 18-40 lat, zwiększenie poziomu świadomości wykrywalności cukrzycy wśród osób w wieku 35-64 lat.

Metodyka:

Szkolenie ma charakter teoretycznych oraz praktycznych warsztatów, charakteryzujących się użyciem najbardziej skutecznych interaktywnych metod w bardzo przystępnej formule oraz sprzyjającej atmosferze. Podczas szkolenia zostaną wykorzystane metody pobudzające kreatywność, ćwiczenia, prace grupowe a także warsztaty sportowe. Każdy element szkolenia będzie precyzyjnie przygotowany oraz poprowadzony przez specjalistów z dziedzin około-zdrowotnych.

Czas trwania:

12 godzin dydaktycznych (2 dni).

Ramowy program szkolenia:

1. Opis problemu zdrowotnego.

1.1. Nadwaga i otyłość – problem XXI wieku.

1.1.1. Czym jest otyłość i czym różni się od nadwagi?

1.1.2. Typy otyłości.

1.1.3. Przyczyny powstawania nadwagi oraz otyłości.

1.1.4. Sytuacja epidemiologiczna w Polsce oraz na świecie.

- 1.1.5. Etiologia.
- 1.1.5. Konsekwencje zdrowotne.
- 1.2. Problem cukrzycy typu II.**
- 1.2.1. Czym jest cukrzyca typu II?
- 1.2.2. Epidemiologia.
- 1.2.3. Objawy.
- 1.2.4. Etiologia.
- 1.2.5. Powikłania.
- 1.3. Rola aktywności fizycznej.**

2. Diagnostyka uczestników na analizatorze składu ciała oraz omówienie wyników.

3. Szkolenie dietetyczne.

- 3.1. Zalecenia żywieniowe w otyłości i cukrzycy typu II.
- 3.2. Zdrowe zamienniki niezdrowego jedzenia.

4. Warsztaty aktywności fizycznej.

5. Motywacja – jak orientować swoje zachowanie w celu realizacji założeń przeciwdziałania w chorobach cywilizacyjnych, nadwagi, otyłości oraz cukrzycy typu II.

Informacje dodatkowe:

1. Szkolenie otwarte trwa 2 dni (razem 12 godzin dydaktycznych).
2. Harmonogram zajęć
 - Dzień 1 – szkolenie odbywa się w godz. 9.00-15:00
 - Dzień 2 – szkolenie odbędzie się w godz. 9.00-15:00

(podczas każdego dnia zajęć organizator zapewnia uczestnikom tzw. „serwis kawowy” oraz lunch).

3. Miejsce szkolenia:
 - Obiekt szkoleniowo-sportowy (Centrum Sport&Beauty Fabianowo) przy. ul. Kowalewicka 14.
4. Koszt szkolenia otwartego „Profilaktyka zdrowotna dotycząca nadwagi, otyłości i cukrzycy typu II” wynosi 390 zł/osobę + 23% VAT (min: 20 osób zgłoszonych).
W cenie:
 - 2-dniowe szkolenie (12 godzin dydaktycznych),
 - sala szkoleniowa,
 - materiały szkoleniowe i certyfikat dla każdego uczestnika,
 - serwis kawowy oraz lunch dla każdego uczestnika.

Grupa uczestników szkolenia otwartego liczy minimalnie 20 osób a maksymalnie 60 osób (ze względu na warsztatowo-treningowy charakter zajęć).

5. Koszt szkolenia zamkniętego „Profilaktyka zdrowotna dotycząca nadwagi, otyłości i cukrzycy typu II” dla firm realizowanego wyłącznie dla pracowników zleceniodawcy wynosi około 400 zł + 23% VAT za 1 godzinę dydaktyczną , całkowity koszt szkolenia zależy od uzgodnionej ze Zleceniodawcą liczby godzin dydaktycznych oraz zakresu szkolenia.

W cenie:

- przygotowanie specjalnego programu, przeprowadzenie szkolenia w Poznaniu Centrum Sport&Beauty Fabianowo) przy. ul. Kowalewicka 14,
- materiały szkoleniowe i certyfikaty dla każdego uczestnika,
- raport po szkoleniowy przedstawiający ocenę efektywności szkolenia dokonaną przez uczestników na specjalnych kwestionariuszach ewaluacyjnych,
- salę szkoleniową .

Powyższy koszt może zmienić się w przypadku zamówienia przez zleceniodawcę usług cateringowych dla uczestników.

JAK DOKONAĆ ZGŁOSZENIA UCZESTNIKA

Należy wydrukować i wypełnić zamieszczony na ostatniej stronie formularz umowy-zgłoszenia i przesać skan zgłoszenia na adres: milena.duszak@fabianowo.com.pl najpóźniej na 14 dni przed terminem rozpoczęcia szkolenia, którego dotyczy zgłoszenie.

FORMULARZ UMOWY-ZGŁOSZENIA NA SZKOLENIE OTWARTE
„PROFILAKTYKA ZDROWOTNA DOTYCZĄCA NADWAGI, OTYŁOŚCI I CUKRZYCY TYPU II”

ZGŁASZAMY NASTĘPUJĄCE OSOBY

Lp.	Imię i Nazwisko	Stanowisko	Zgłoszenie dotyczy szkolenia w dniach
1.			
2.			
3.			
...			

1. Pełna nazwa instytucji zgłaszającej:

.....

2. Adres:

.....

3. NIP:.....

4. Dane osoby zgłaszającej:

Imię i nazwisko

Stanowisko

Telefon..... Adres e-mail

- Należność w kwocie: ilość osób - x 390 zł + 23% VAT = zł wpłacimy najpóźniej na 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia przelewem na konto: Life Style Teresa Czarcińska, ul. Fabianowo 44, 60-005 Poznań nr konta: 05 1750 0012 0000 0000 1124 2022.
- W przypadku rezygnacji zgłoszonego uczestnika w terminie nie krótszym niż 6 dni roboczych przed rozpoczęciem szkolenia zgłaszający, który dokona wpłaty otrzymuje zwrot całości wniesionej wpłaty. W przypadku gdy rezygnacja nastąpiła w terminie od 3 do 5 dni roboczych przed rozpoczęciem szkolenia Life Style Teresa Czarcińska dokona zwrotu 75% wpłaconej kwoty, jeśli rezygnacja nastąpiła na 2 lub mniej dni przed rozpoczęciem szkolenia Life Style Teresa Czarcińska dokona zwrotu 50% wpłaconej kwoty.
- W przypadku odwołania szkolenia przez organizatora, Life Style Teresa Czarcińska zobowiązuje się do zwrotu całości kwoty wpłaconej przez zgłaszającego w terminie 6 dni roboczych.
- Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany terminu Szkolenia w terminie krótszym niż 5 dni roboczych przed dniem rozpoczęcia w sytuacji wystąpienia poważnych problemów natury organizacyjnej i/lub technicznej, które uniemożliwiają przeprowadzenie Szkolenia za ówczesnym poinformowaniem uczestnika.

.....

.....

imię/nazwisko/podpis osoby upoważnionej

pieczętka