



ZDROWIE

jest jedną z najistotniejszych wartości w życiu każdego człowieka

BADANIA

wykazują, że ma ono dla nas coraz większe znaczenie. Z tych samych badań wynika, że pomimo rosnącej świadomości

60%

Polaków nie podejmuje aktywności fizycznej. Jej brak jest jednym z czynników ryzyka powodujących choroby i przedwczesną śmierć.

22%

wszystkich wizyt lekarskich dotyczy chorób układu ruchu

9% osób

otrzymało zwolnienie lekarskie z powodu bólu pleców, średni czas zwolnienia w roku to:

15 dni

90%

populacji doświadcza nawracającego bólu pleców

50 %

osób zatrudniających się w pierwszej pracy doświadcza bólu pleców w 1 roku pracy

SOCJALNE

- WYKSZTAŁCENIE
- LICZBA POWTÓRZEŃ DANEGO RUCHU
- CIĘŻAR PODCZAS DŹWIGANIA
- SATYSFAKCJA Z PRACY

STYL ŻYCIA

- OTYŁOŚĆ
- PALENIE PAPIEROSÓW
- BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

BADANIA

wykazują, że ma ono dla nas coraz większe znaczenie. Z tych samych badań wynika, że pomimo rosnącej świadomości

60%

Polaków nie podejmuje aktywności fizycznej. Jej brak jest jednym z czynników ryzyka powodujących choroby i przedwczesną śmierć.

22%

wszystkich wizyt lekarskich dotyczy chorób układu ruchu

9% osób

otrzymało zwolnienie lekarskie z powodu bólu pleców, średni czas zwolnienia w roku to:

15 dni

90%

populacji doświadcza nawracającego bólu pleców

50 %

osób zatrudniających się w pierwszej pracy doświadcza bólu pleców
w 1 roku pracy

• DA
• CIĘ
DŹW
• SAT

S'

• OTYŁO
• PALEN
• BRAK
FIZYCZ



IE

otniejszych
każdego
ka

BADANIA

wykazują, że ma ono dla nas coraz
większe znaczenie. Z tych samych
badań wynika, że pomimo rosnącej
świadomości

60%

Polaków nie podejmuje aktywności
fizycznej. Jej brak jest jednym z
czynników ryzyka powodujących
choroby i przedwczesną śmierć.

22%

wszystkich wizyt lekarskich dotyczy
chorób układu ruchu

9% osób

otrzymało zwolnienie lekarskie
z powodu bólu pleców, średni czas
zwolnienia w roku to:

15 dni

90%

populacji doświadcza nawracającego
ból pleców

57%

osób zatrudnionych się w pierwszej
pracy doświadcza bólu pleców
w 1 roku pracy

CZYNNIKI

przyczyniające się
do bólu pleców:

SOCJALNE

- WYKSZTAŁCENIE
- LICZBA POWTÓRZEŃ
DANEGO RUCHU
- CIĘŻAR PODCZAS
DŹWIGANIA
- SATYSFAKCJA Z PRACY

PSYCHOLOGICZNE

- OBJAWY DEPRESYJNE
- WYOLBRZYMIANIE
- BŁĘDNE PRZEKONANIA
POWODUJĄCE LĘK

STYL ŻYCIA

- OTYŁOŚĆ
- PALENIE PAPIEROSÓW
- BRAK AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ

ZWIĄZANE Z OBJAWAMI

- HISTORIA CHOROBY
- PROMIENIOWANIE DO
NOGI
- WIELKOŚĆ BÓLU
- NIETRAFIONE LECZENIE

Ciekawostka: widzisz gdzieś siedzenie?

odpo
dotycząc
życia

- DOLEGLIWOS
- OSŁABIENIE C
- LĘK, PESYMIZ
- ZABURZENIA
- TRUDNOŚCI W
- ROZDRAŻNIEN
- WZROST NAPI
- NEGATYWNA Z
- KOMUNIKACJI
- SOBĄ
- ZMNIEJSZENIE
- POGORSZENIE
- ZMIENNOŚĆ NA
- NIEZADOWOLEN
- PRACY
- ZMNIEJSZENIE Z
- SPADK

KI

e się
ów:

PSYCHOLOGICZNE

OBJAWY DEPRESYJNE
WYOLBRZYMIANIE
BŁĘDNE PRZEKONANIA
POWODUJĄCE LĘK

ZWIĄZANE Z OBJAWAMI

- HISTORIA CHOROBY
- PROMIENIOWANIE DO
NOGI
- WIELKOŚĆ BÓLU
- NIETRAFIONE LECZENIE

ostka: widzisz gdzieś siedzenie?

BRAK

odpowiedniej wiedzy
dotyczącej właściwego stylu
życia może wywołać:

- DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE
- OSŁABIE NIE ODPORNOŚCI
- LĘK, PESYMIZM
- ZABURZENIA KONCENTRACJI
- TRUDNOŚCI W SKUPIENIU SIĘ
- ROZDRAŻNIENIE
- WZROST NAPIĘCIA EMOCJONALNEGO
- NEGATYWNA ZMIANA SPOSOBU
KOMUNIKACJI ZE ŚRODOWISKIEM I SAMYM
SOBĄ
- ZMNIEJSZENIE WYDAJNOŚCI
- POGORSZENIE SAMOPOCZUCIA
- ZMIENNOŚĆ NASTROJU
- NIEZADOWOLENIE Z SIEBIE I MIEJSCA
PRACY
- ZMNIEJSZENIE ZAANGAŻOWANIA
- SPADEK ENERGII I MOTYWACJI

W

prze

- NIEWŁAŚC
PRZEKŁAD
SPRZEDAŻ
• NIEPRZEM
PODEJMOV
• ZWOLNIENI
• STRATY WY
NIEWYKONA
• ZMNIEJSZON
ZMNIEJSZON
PRZEDSIĘBIC
• REALNE STR
WSPÓŁPRAC
• REZYGNACJA
RFRKBITA

W ZWIĄZKU

z powyższym w
przedsiębiorstwie może
dochodzić do:

- NIEWŁAŚCIWEJ KOMUNIKACJI, CZĘSTO PRZEKŁADAJĄCEJ SIĘ NA MNIEJSZĄ SPRZEDAŻ I OPÓŹNIENIA
- NIEPRZEMYŚLANE DECYZJE PODEJMOWANE POD WPŁYWEM EMOCJI
- ZWOLNIENIA LEKARSKIE - ABSENCJA
- STRATY WYNIKAJĄCE Z KOSZTÓW NIEWYKONANEJ PRACY - PREZENTEIZM
- ZMNIEJSZONA WYDAJNOŚĆ JEDNOSTKI = ZMNIEJSZONA WYDAJNOŚĆ PRZEDSIĘBIORSTWA
- REALNE STRATY, NIECHEĆ WOBEC WSPÓŁPRACY W ZESPOLE
- REZYGNACJA Z PRACY, KOSZTY REKRUTACJI



KORZYŚCI

DLA PRACOWNIKA

- BĘDZIE OBECNY I WYKONA SWOJĄ PRACĘ
- BĘDZIE CZUŁ SIĘ ZADBANY I WYEDUKOWANY = BEZPIECZNY
- ZYSKA ZADOWOLENIE Z SIEBIE SWOJEGO MIEJSCA PRACY
- BĘDZIE ZDOLNY WYKONAĆ WIĘKSZĄ ILOŚĆ ZADAŃ
- ŁATWIEJ SKONCENTRUJE SIĘ NA OBOWIĄZKACH
- BĘDZIE WOLNY OD ROZPRASZAJĄCEGO GO BÓLU
- NIE BĘDZIE MIAŁ LĘKU PRZED KOMUNIKOWANIEM SIĘ Z INNYMI

DLA PRACODAWCY

- MNIEJSZE KOSZTY ZWOLNIEŃ LEKARSKICH
- ZWIĘKSZENIE WYDAJNOŚCI PRZEDSIĘBIORSTWA
- MAKSYMALIZACJA PRODUKTYWNOŚCI
- POPRAWA WIZERUNKU FIRMY
- ZMNIEJSZENIE ROTACJI PRACOWNIKÓW
- OPTYMALIZACJA KOSZTÓW ZATRUDNIENIA

- BĘDZIE OBECNY I WYKONA SWOJĄ PRACĘ
- BĘDZIE CZUŁ SIĘ ZADBANY I WYEDUKOWANY = BEZPIECZNY
- ZYSKA ZADOWOLENIE Z SIEBIE SWOJEGO MIEJSCA PRACY
- BĘDZIE ZDOLNY WYKONAĆ WIĘKSZĄ ILOŚĆ ZADAŃ
- ŁATWIEJ SKONCENTRUJE SIĘ NA OBOWIĄZKACH
- BĘDZIE WOLNY OD ROZPRASZAJĄCEGO GO BÓLU
- NIE BĘDZIE MIAŁ LĘKU PRZED KOMUNIKOWANIEM SIĘ Z INNYMI

DLA PRACODAWCY

- MNIEJSZE KOSZTY ZWOLNIEŃ LEKARSKICH
- ZWIĘKSZENIE WYDAJNOŚCI PRZEDSIĘBIORSTWA
- MAKSYMALIZACJA PRODUKTYWNOŚCI
- POPRAWA WIZERUNKU FIRMY
- ZMNIEJSZENIE ROTACJI PRACOWNIKÓW
- OPTYMALIZACJA KOSZTÓW ZATRUDNIENIA

ZDROWY KRĘGOSŁUP

ZAJĘCIA ON-LINE

- ZAPOZNAJĄ Z CZYNNIKAMI RYZYKA ZGODNIE Z AKTUALNĄ WIEDZĄ, RUCH RUCHOWI NIERÓWNY
- ZMNIEJSZĄ DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE
- ZABEZPIECZĄ PRZED NAWROTAMI BÓLU I OGRANICZEŃ
- ROZLUŻNIĄ NAPIĘCIA
- ZWIĘKSZĄ CZUCIE GŁĘBOKIE
- ZWIĘKSZĄ ODPORNOŚĆ
- WYTWORZĄ ZDROWY NAWYK
- POPRAWIĄ PRZEPŁYW PŁYNÓW
- ZWIĘKSZĄ MOŻLIWOŚĆ ODDECHU
- ODWRÓCA UWAGĘ OD ZMARTWIEŃ

STRATEGIA ZA FREE

WYSTARCZY PRZESŁAĆ LINK
DO STRONY DLA KAŻDEGO
Z PRACOWNIKÓW:

<https://arkadiuszmartyniuk.pl/bol-plecow/>

STRONA POPROWADZI ICH
PRZEZ ANKIETĘ, PO
WYPEŁNIENIU KTÓREJ
OTRZYMAJĄ PDF Z
INFORMACJAMI, ZALECENIAMI
I LINKAMI DO FILMÓW Z
NAJSKUTECZNIEJSZYMI
ĆWICZENIAMI

+ BRAK OPŁAT
- BRAK KONTROLI

INTERWENCJE PŁATNE

OPCJE DO WYBORU:

1. PEŁNY DOSTĘP DO JUŻ
ISTNIEJĄCEGO 3-MIESIĘCZNEGO
PROGRAMU PROFILAKTYKI VOD [https://
www.sprawnykregoslup.pl/](https://www.sprawnykregoslup.pl/) **149,-PLN**
CENA DO NEGOCJACJI POWYŻEJ 50
DOSTĘPÓW, *FATURA VAT OD
DYSTRYBUTORA*
2. DEDYKOWANE SPOTKANIA W
FORMIE WIDEOKONFERENCJI **600,-PLN**
ZA 1 GODZINĘ, DO NEGOCJACJI
POWYŻEJ 20 WYKUPIONYCH GODZIN,
*FAKTURA BRUTTO NA SZKOLENIE Z
ERGONOMII W MIEJSCU PRACY DO
ROZLICZENIA Z ZFŚS LUB PFRON*

- SZYBKIA, ZD
- OKREŚLA N
- RYZKA: IN
- ŻYCIA, KLIM
- PSYCHOS
- PRACĄ
- GENERUJ
- ZALECEN
- GENERU
- PRACOD
- JEST PO
- KOLEJK
- WYKLU
- NARZE
- EWALU
- OPART
- WIED
- ZALE
- INTE

ANKIETA ON-LINE

- SZYBKIA, ZDALNA I ANONIMOWA
- OKREŚLA NIEZBĘDNE CZYNNIKI RYZYKA: INDYWIDUALNE, STYLU ŻYCIA, KLINICZNE, PSYCHOSPOŁECZNE, ZWIĄZANE Z PRACĄ
- GENERUJE PDF DL APRACOWNIKA Z ZALECENIAMI
- GENERUJE RAPORT DLA PRACODAWCY O KONDYCJI FIRMY
- JEST PODSTAWĄ DO KLASYFIKACJI I KOLEJKOWANIA
- WYKLUCZA NIESPRAWIEDLIWOŚĆ
- NARZĘDZIE DO MIERZENIA I EWALUACJI
- OPARTA NA JABARDZIEJ AKTUALNEJ WIEDZY ZE ŚWIATA I POLSKI
- ZALECANA W PROCESIE WYBORU INTERWENCJI

REHEAL

STRATEGIA

- USTALENIE CELÓW, ZAŁOŻEŃ, WARTOŚCI, ŚCIEŻKI POSTĘPOWANIA
- PROMOCJA, WSKAZANIE AMBASADORÓW DOBROSTANU
- ANKIETA ANONIMOWA ON-LINE
- ANALIZA DANYCH, WYNIKI, WNIOSKI, DECYZJE
- WDROŻENIE WYBRANEJ INTERWENCJI
- (EWENTUALNY PILOTARZ W GRUPIE TESTOWEJ
- FOLLOW-UP, ANKIETA, EWALUACJA, PERSONALIZACJA
- AKTUALIZACJA, WYZNACZENIE CHO

- + PRECYZYJNE, DEDYKOWANE DZIAŁANIA
- + MIERZALNOŚĆ SKUTECZNOŚCI
- + MIERZALNOŚĆ ZAANGARZOWANIA
- ZAANGARZOWANIE CZASOWE
- OPŁATY

ARKADIUSZ MARTYNIUK

- DYPLOMOWANY ODTEOPATA I FIZJOTERAPEUTA
- CZŁONEK ZARZĄDU TOP I PTMM
- 15 LAT NAUKI, 10 LAT PRACY W ZAWODZIE
- NAUCZYCIEL I TWÓRCA INNOWACYJNYCH PROGRAMÓW
BADANIA I LECZENIA: BTP®, FC, PSK
- JEDYNY POLAK PODCZAS MIĘDZYNARODOWYCH
KONFERENCJI DOT. BÓLU PLECÓW W OSLO 2017,
QUEBEC 2019 I BOLOGNIA 2019
- PEŁNY DOROBIEK: <https://arkadiuszmartyniuk.pl/sylwetka/>

KONTAKT: martyniuk@rehealthy.com.pl
TEL: +48 570 110 455



