

prosave academy

SZKOLENIA
SAFETY DAYS

SKORZYSTAJ Z PROFESJONALNYCH SZKOLEŃ DOSTĘPNYCH W PROSAVE.PL

Bezpieczeństwo w pracy zaczyna się od **świadomości**, a ta rodzi się poprzez **doświadczenie**. Dlatego tworzymy Dni BHP, które wykraczają daleko poza tradycyjne szkolenia.

Nasze praktyczne moduły, angażujące symulacje i nowoczesne narzędzia edukacyjne pozwalają pracownikom **poczuć**, **zrozumieć** i **zapamiętać** to, co w standardowych salach szkoleniowych często ulatuje po kilku minutach.

SPIS TREŚCI

O NAS 4

BHP

ZAGROŻENIE HAŁASEM. OCHRONA SŁUCHU 7
OCHRONA DRÓG ODDECHOWYCH 8
BEZPIECZNA PRACA NA WYSOKOŚCI 9
BEZPIECZEŃSTWO SPAWACZA 10
BEZPIECZEŃSTWO SZLIFIERZA 11
BEZPIECZEŃSTWO LAKIERNIKA 12
TESTOWANIE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ 13
BEZPIECZEŃSTWO PRZECIWPOŻAROWE 15
PIERWSZA POMOC 17
SYSTEM KONTROLI NIEBEZPIECZNYCH ŹRÓDEŁ ENERGII 19
SPOSOBY POSTĘPOWANIA Z WYCIEKIEM NIEBEZPIECZNYCH SUBSTANCJI 21

REAGOWANIE W KRYZYSIE

REAGOWANIE NA SYTUACJE KRYZYSOWE I PRZYGOTOWANIE EWAKUACYJNE 23

BĄDŹ BARDZIEJ EKO

JAK STAĆ SIĘ BARDZIEJ EKO 25

SYMULATOR STAROŚCI

POCZUJ SIĘ JAK SENIOR 27

ERGONOMIA

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA 29
ERGONOMIA STANOWISKA PRACY 30
EGZOSZKIELETY, NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA ERGONOMICZNE 31

ZDROWIE

ZACZNIJ BIEGAĆ 33
WARSZTATY Z DIETETYKIEM 34
BADANIE PRZESIEWOWE PŁUC 35
BADANIE EKG I PROFILAKTYKA NACZYNIOWA 36
ŚRODKI ODURZAJĄCE 37

KOMUNIKACJA I STRES

TEAM BUILDING 39
MOBBING W PRACY 40
WARSZTATY Z KOMUNIKACJI 41
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM 42
EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE STRESEM DLA LIDERÓW 43

SPRAWNOŚĆ

KONKURSY DLA OPERATORÓW WÓZKÓW JEZDNIOWYCH 45
KONKURSY DLA OPERATORÓW SUWNICY 46
SYMULATOR CZASU REAKCJI 47
SYMULATOR PRECYZYJNYCH RUCHÓW 48
BEZPIECZEŃSTWO I SAMOOBRONA 49

KONKURSY, GRY BHP

GRA TERENOWA BHP 51
KONKURSY, GRY BHP 52

MASZ SWÓJ POMYSŁ NA SZKOLENIE? 53
DODATKI 55

O NAS

DLACZEGO MY?

Od ponad dwóch dekad Prosave.pl wspiera przedsiębiorstwa w budowaniu bezpiecznego środowiska pracy. Nasza historia zaczęła się od dystrybucji specjalistycznych rozwiązań BHP, w tym produktów globalnych liderów. Dziś, jako Prosave Academy, łączymy to doświadczenie z nowoczesną formą edukacji, tworząc szkolenia, które angażują, uczą i realnie podnoszą poziom bezpieczeństwa w firmach.

RÓŻNORODNA TEMATYKA

Prosave Academy to połączenie eksperckiej wiedzy, nowoczesnego sprzętu i dynamicznych form nauczania. Dostarczamy szkolenia bezpośrednio do Twojej firmy, organizując Safety Days w formule modułowej – tak, aby każdy pracownik mógł uczestniczyć i skorzystać z praktycznych ćwiczeń, symulacji czy testów sprzętu ochronnego. Dzięki temu wzmacniamy świadomość zagrożeń, poprawiamy nawyki i odczuwalnie zwiększamy bezpieczeństwo w zakładach naszych klientów.

KONIEC Z NUDĄ!

Wiemy, że tradycyjne, biurowe szkolenia BHP rzadko przynoszą efekty. Dlatego stworzyliśmy program, który wykracza daleko poza suche przepisy i nudne prezentacje. Stawiamy na praktykę, interakcję i doświadczenie, bo właśnie tak wiedza zostaje na dłużej, a jej efekty są widoczne od razu w codziennej pracy.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ PROSAVE ACADEMY?

20+ LAT DOŚWIADCZENIA W BHP I WYSOKA JAKOŚĆ OBSŁUGI

Pracujemy w branży od ponad dwóch dekad, wspierając firmy w doborze rozwiązań i poprawie bezpieczeństwa pracy. To doświadczenie przekładamy na szkolenia, które trafiają do uczestników i odpowiadają na realne wyzwania na produkcji, w magazynie i w biurze.
Od planowania po realizację – pomagamy dobrać moduły, przygotować harmonogram, wdrożyć zalecenia i zapewnić dokumentację dla działu BHP i HR.

PRAKTYCZNE SZKOLENIA Z UŻYCIEM NOWOCZESNYCH NARZĘDZI

Uczymy poprzez działanie — symulacje, testy sprzętu, scenki, warsztaty. To nauka, którą pracownik zapamiętuje, a nie jedynie „odhacza".
Fit Test półmasek, EarFit, alkogogle, refleksomierz, symulator zawiśnięcia, badania ergonomiczne — to tylko część narzędzi, które wykorzystujemy, by zwiększyć świadomość i skuteczność nauki.

MODUŁOWY SYSTEM SZKOLEŃ

Możesz wybrać dokładnie to, czego potrzebuje Twoja firma: ochrona słuchu, praca na wysokości, ergonomia, pierwsza pomoc, chemia, testy praktyczne, gry szkoleniowe, integracja i wiele więcej.



SZKOLENIA NA TERENIE TWOJEJ FIRMY

Przyjeżdżamy z naszym zespołem i sprzętem, organizując pełne wydarzenie BHP u Ciebie.
Masz pewność, że uczestniczą wszyscy, a szkolenie nie wyłącza firmy z działania.

EFEKTY, KTÓRE WIDAĆ OD RAZU

Dobrze przeprowadzone szkolenie to mniej incydentów, bezpieczniejsze zachowania i bardziej świadoma kadra. Wiedza zostaje — i pracuje każdego dnia.

BHP



MODUŁ 01

ZAGROŻENIE HAŁASEM. OCHRONA SŁUCHU

Hałas to przewlekłe, często niedoceniane zagrożenie w wielu środowiskach pracy. W module omawiamy, czym jest dźwięk i hałas, jak oddziałuje na układ słuchowy i ogólny stan zdrowia, oraz jakie są długoterminowe konsekwencje ekspozycji. Uczestnicy zapoznają się z zasadami pomiaru narażenia, doborem ochronników słuchu (w tym wkładek i nauszników) oraz praktykami minimalizującymi ekspozycję. Część praktyczna zawiera symulację pogarszania słuchu, instruktaż prawidłowego stosowania ochronników oraz indywidualne testy dopasowania wkładek 3M Ear-Fit z raportem do akt pracownika.



ZAGADNIENIA:

- Co to jest hałas i jak wpływa na organizm
- Konsekwencje długotrwałej ekspozycji
- Metody redukcji hałasu i dobór ochronników
- Prawidłowe stosowanie i testy Ear-Fit



MODUŁ 02

OCHRONA DRÓG ODDECHOWYCH

Moduł przybliża najważniejsze zagrożenia związane z drogami oddechowymi w zakładach pracy: pyły, mgły, opary i gazy. Uczestnicy nauczą się identyfikować źródła narażenia, analizować ryzyko oraz stosować odpowiednie środki ochrony — od filtrujących półmasek po zaawansowane rozwiązania. Omówione zostaną wymagania prawne i normy oraz kryteria doboru środków zgodnie z rodzajem zagrożenia.
W części praktycznej przeprowadzane są Fit Testy półmasek w celu weryfikacji szczelności i poprawności aplikacji oraz instruktaż przechowywania i konserwacji.

ZAGADNIENIA:

- Identyfikacja zagrożeń oddechowych
- Dobór i użytkowanie ochron
- Fit Test – weryfikacja szczelności

MODUŁ 03

BEZPIECZNA PRACA NA WYSOKOŚCI

Szkolenie koncentruje się na praktycznych zasadach bezpiecznej pracy na wysokości. Uczestnicy poznają mechanizmy powstawania wypadków związanych z upadkami, wymagania sprzętowe oraz procedury planowania i nadzoru prac wysokościowych. Program obejmuje prawidłowy dobór i zakładanie uprzęży, ocenę punktów kotwiczenia, inspekcję sprzętu przed użyciem oraz zasady użycia urządzeń samohamownych. Część praktyczna to instruktaż dopasowania szelek oraz symulacja zawiśnięcia po hipotetycznym upadku, co pozwala zrozumieć ryzyko nietolerancji wiszenia i procedury ratunkowe.



ZAGADNIENIA:

- Analiza zagrożeń na wysokości
- Dobór i dopasowanie szelek bezpieczeństwa
- Inspekcja sprzętu i punkty kotwiące
- Procedury ratunkowe i symulacja zawiśnięcia



MODUŁ 04

BEZPIECZEŃSTWO SPAWACZA

Praca spawacza to połączenie wysokich temperatur, promieniowania, oparów metalicznych i ryzyka pożarowego. Moduł prezentuje kompleksowe spojrzenie na zagrożenia charakterystyczne dla stanowiska spawalniczego oraz metody ich ograniczania. Uczestnicy nauczą się klasyfikować rodzaje zagrożeń i wynikające z nich ryzyka oraz dobierać odpowiednie środki ochrony. Program zawiera też praktyczne wskazówki dotyczące nowoczesnych rozwiązań zwiększających bezpieczeństwo i komfort pracy.

ZAGADNIENIA:

- Identyfikacja zagrożeń spawalniczych
- Ocena i ograniczanie narażeń
- Ochrona wzroku, dróg oddechowych i słuchu

MODUŁ 05

BEZPIECZEŃSTWO SZLIFIERZA

Szlifierze są narażeni na jednoczesne działanie wielu czynników ryzyka: odpryski, pyły, drgania, hałas i przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego. Moduł skupia się na identyfikacji tych zagrożeń oraz praktycznych sposobach ich ograniczania. Uczestnicy poznają zasady doboru odpowiednich środków ochrony: twarzy, wzroku, słuchu i dróg oddechowych. Omówione zostaną również nowoczesne rozwiązania techniczne poprawiające bezpieczeństwo i komfort pracy.

ZAGADNIENIA:

- Zagrożenia związane ze szlifowaniem
- Ochrona słuchu, głowy i dróg oddechowych
- Nowoczesne rozwiązania techniczne





MODUŁ 06

BEZPIECZEŃSTWO LAKIERNIKA

Praca lakiernika niesie ze sobą ekspozycję na lotne związki organiczne, pyły i niebezpieczeństwo pożarowe. Ten moduł uczy rozpoznawać specyfikę zagrożeń w pracowni lakierniczej oraz dobierać skuteczne metody ochrony. Uczestnicy dowiedzą się, jak organizować stanowisko pracy, wybierać maski z właściwymi filtrami i środki ochrony skóry. Poruszona zostanie także tematyka bezpiecznej pracy w strefach zagrożonych wybuchem.

ZAGADNIENIA:

- Zagrożenia chemiczne i pożarowe
- Dobór masek i środków ochrony skóry
- Właściwa ochrona w strefach zagrożonych wybuchem



MODUŁ 07

TESTOWANIE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ

Moduł praktyczny dedykowany testom i demonstracjom środków ochrony indywidualnej (ŚOI). Uczestnicy będą mogli bezpośrednio sprawdzić wytrzymałość i funkcjonalność rękawic, odporność okularów i gogli ochronnych, trwałość obuwia roboczego oraz skuteczność wkładek przeciwhałasowych. Program zawiera praktyczne ćwiczenia: testy cięcia rękawic, testy chemoodporności, strzały wiatrówką do okularów ochronnych (w kontrolowanych warunkach) oraz demo testów tłumienia wkładek dousznych. Dzięki temu pracownik ma okazję sprawdzić w praktyce skuteczność ŚOI.



ZAGADNIENIA:

- Testy rękawic i odporność na przecięcia, chemoodporność i przyczepność
- Testy okularów i odporność na uderzenia
- Testy obuwia
- Testy wkładek przeciwhałasowych
- Testy szczelności półmasek



BEZPIECZEŃSTWO PRZECIWPOŻAROWE

MODUŁ 08

BEZPIECZEŃSTWO PRZECIWPOŻAROWE

Moduł obejmuje praktyczne i teoretyczne aspekty ochrony przeciwpożarowej w zakładzie: rozpoznawanie zagrożeń, klasyfikację palnych materiałów, dobór gaśnic i zasad ich użycia oraz organizację ewakuacji. Uczestnicy poznają zasady postępowania przy pożarze, utrzymania dróg ewakuacyjnych i oznakowania oraz zasady współpracy z zespołem ratowniczym. Część praktyczna może obejmować ewakuację z zadymionego pomieszczenia oraz ćwiczenia gaszenia ognia przy użyciu gaśnic lub hydrantów, co pozwala utrwalić umiejętności reagowania w sytuacji realnego zagrożenia.



ZAGADNIENIA:

- Podstawy bezpieczeństwa pożarowego
- Rodzaje i dobór gaśnic oraz hydrantów
- Ewakuacja z zadymionego pomieszczenia
- Ćwiczenia gaszenia ognia

PIERWSZA POMOC



MODUŁ 09

PIERWSZA POMOC

Moduł praktyczny dotyczący podstawowych działań ratujących życie – od rozpoznania zagrożenia po sprawne zastosowanie algorytmów BLS i użycie AED. Uczestnicy przećwiczą resuscytację krążeniowo-oddechową na nowoczesnych fantomach z analizą jakości uciśnięć i oddechów oraz nauczą się postępowania przy zadławieniu, krwotokach, oparzeniach i urazach kręgosłupa. Program zawiera także instruktaż użycia apteczki i scenki inscenizowane, które pomagają oswoić stres i podejmować decyzje pod presją.

ZAGADNIENIA:

- Łańcuch przeżycia i BLS
- Użycie AED i analiza RKO
- Postępowanie przy zadławieniach i krwotokach
- Ratowanie w urazach i opatrunki - inscenizacje



LOCKOUT TAGOUT



MODUŁ 10

SYSTEM KONTROLI NIEBEZPIECZNYCH ŹRÓDEŁ ENERGII

Lockout-Tagout (LOTO) to krytyczny system zapobiegający niekontrolowanemu uwolnieniu energii podczas napraw i konserwacji maszyn. Moduł wyjaśnia zasadę działania systemu, obowiązki pracodawcy i pracowników oraz schematy blokowania różnych rodzajów energii. Uczestnicy poznają procedury bezpiecznego odłączania, oznakowania i weryfikacji braku energii oraz zasady organizacji pracy i przeglądu wyposażenia LOTO. Podczas szkolenia omawiane są przypadki wypadków wynikających z braku LOTO i sposoby ich zapobiegania.



ZAGADNIENIA:

- Zasady działania systemu LOTO
- Procedury odłączania i blokowania energii
- Przegląd wyposażenia i oznakowania
- Organizacja pracy z LOTO

NIEBEZPIECZNE SUBSTANCJE



MODUŁ 11

SPOSOBY POSTĘPOWANIA Z WYCIEKIEM NIEBEZPIECZNYCH SUBSTANCJI

Moduł przygotowuje uczestników do właściwego reagowania w przypadku wycieku niebezpiecznych substancji. Omawiane są rodzaje zagrożeń, środki ochrony indywidualnej, procedury zabezpieczenia miejsca zdarzenia oraz techniki udzielania pierwszej pomocy. Część praktyczna obejmuje symulacje zachlapania, zdejmowania skażonej odzieży i użycia prysznica bezpieczeństwa. Moduł pomaga budować pewność działania w sytuacjach awaryjnych.

ZAGADNIENIA:

- Rodzaje substancji
- Zabezpieczenie miejsca, użycie odpowiedniego sorbentu
- Użycie ŚOI
- Symulacje i pierwsza pomoc





REAGOWANIE W KRYZYSIE



MODUŁ 12

REAGOWANIE NA SYTUACJE KRYZYSOWE I PRZYGOTOWANIE EWAKUACYJNE

Nie wszystkie zagrożenia da się przewidzieć, ale można nauczyć się właściwie na nie reagować. W module, opartym m.in. na wytycznych Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, uczestnicy poznają zasady działania w sytuacjach nagłych - od awarii technicznych, po katastrofy naturalne i zagrożenia militarne. Omawiamy alarmowanie, interpretację komunikatów oraz decyzje zwiększające szanse na bezpieczne opuszczenie miejsca pracy lub domu. Szkolenie ma charakter praktyczny: obejmuje tworzenie planu awaryjnego, kompletowanie plecaka ewakuacyjnego, zabezpieczanie dokumentów oraz zasady bezpiecznego przemieszczania się w kryzysie. Dzięki scenariuszom i analizie realnych przykładów uczestnicy uczą się szybkiego i świadomego reagowania.

ZAGADNIENIA:

- Najczęstsze scenariusze sytuacji kryzysowych i sposoby ich rozpoznawania
- Zasady alarmowania i interpretacji komunikatów (RCB, syreny, aplikacje ostrzegawcze)
- Podstawy planowania ewakuacji w miejscu pracy i w domu
- Wyposażenie plecaka ewakuacyjnego oraz przygotowanie zapasów awaryjnych



BĄDŹ BARDZIEJ EKO



MODUŁ 13

JAK STAĆ SIĘ BARDZIEJ EKO

Moduł promuje świadome, ekologiczne postawy w miejscu pracy i w domu. Uczestnicy poznają zasady prawidłowej segregacji odpadów, cykl życia produktów oraz sposoby ograniczania ilości generowanych śmieci. Omawiane są zagrożenia wynikające z niewłaściwego gospodarowania odpadami oraz korzyści dla środowiska i przedsiębiorstwa płynące z recyklingu. Szkolenie pokazuje też, jakie produkty warto zastąpić bardziej przyjaznymi dla środowiska odpowiednikami oraz jak wdrażać ekologiczne praktyki w organizacji.

ZAGADNIENIA:

- Segregacja odpadów
- Cykl życia odpadów
- Drugie życie produktów
- Ekologiczne wybory



SYMULATOR STAROŚCI





MODUŁ 14

POCZUJ SIĘ JAK SENIOR

Moduł przybliża uczestnikom wyzwania związane z procesem starzenia się. Obejmuje krótką prelekcję oraz warsztat z użyciem symulatora starości. Uczestnicy mogą odczuć ograniczenia ruchowe, sensoryczne i percepcyjne, co buduje empatię wobec osób starszych. Omawiane są najczęstsze schorzenia wieku senioralnego oraz sposoby ich kompensacji, a także znaczenie cierpliwości i wsparcia w pracy z seniorami.

ZAGADNIENIA:

- Proces starzenia
- Najczęstsze schorzenia
- Empatia i zrozumienie
- Symulacja ograniczeń

ERGO NOMIA



MODUŁ 15

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

ERGONOMIA PRACY

Szkolenie wyjaśnia wpływ ergonomii na zdrowie i efektywność pracy. Uczestnicy poznają zasady kształtowania prawidłowej postawy, organizacji stanowiska oraz profilaktyki przeciążeń. Omawiane są najczęstsze dolegliwości wynikające z pracy biurowej jak i fizycznej oraz sposoby ich łagodzenia poprzez ćwiczenia, techniki aktywizujące i mikro przerwy. Moduł zwraca uwagę na znaczenie aktywności fizycznej, regeneracji i higieny pracy.

ZAGADNIENIA:

- Ergonomia w praktyce
- Nawyki prozdrowotne
- Profilaktyka bólu kręgosłupa
- Techniki aktywizujące





MODUŁ 16

ERGONOMIA STANOWISKA PRACY
AUDYT WSPÓLNIE Z PRACOWNIKAMI

Moduł skupia się na analizie stanowisk pracy pod kątem ergonomii. Prowadzony jest w formie audytu z udziałem pracowników, którzy uczą się identyfikować czynniki obciążające oraz sposoby optymalizacji przestrzeni roboczej. Omawia dobór wyposażenia, ustawienie sprzętu, wpływ oświetlenia i warunków klimatycznych. Uczestnicy poznają rozwiązania poprawiające komfort i bezpieczeństwo pracy.

ZAGADNIENIA:

- Audyt ergonomiczny
- Dobór wyposażenia
- Optymalizacja przestrzeni
- Warunki środowiskowe

MODUŁ 17

EGZOSZKIELETY NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA ERGONOMICZNE

Moduł szkoleniowy dotyczący egzoszkieletów HAPO został przygotowany dla osób wykonujących powtarzalne i obciążające czynności fizyczne oraz dla firm wdrażających nowoczesne rozwiązania ergonomiczne. Uczestnicy poznają zasadę działania pasywnych egzoszkieletów, ich wpływ na redukcję obciążeń, profilaktykę urazów oraz zasady bezpiecznego użytkowania. Szkolenie łączy teorię z intensywną praktyką, umożliwiając naukę dopasowania, zakładania i pracy w egzoszkielecie podczas typowych zadań zawodowych.



ZAGADNIENIA:

- Podstawy ergonomii i rola egzoszkieletów pasywnych w odciążaniu układu mięśniowo szkieletowego
- Typy i zastosowanie egzoszkieletów w środowisku pracy (logistyka, produkcja, magazyn)
- Ćwiczenia z wykorzystaniem egzoszkieletu: podnoszenie, przenoszenie, praca w pozycjach obciążających



ZDRO
WIE



MODUŁ 18

ZACZNIJ BIEGAĆ
ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE

Moduł wprowadza uczestników w świat biegania jako jednej z najprostszych i najskuteczniejszych form aktywności fizycznej. Omawia korzyści zdrowotne, wpływ regularnego ruchu na samopoczucie oraz sposoby budowania motywacji. Uczestnicy poznają zasady doboru obuwia, elementy techniki biegu i bezpieczne planowanie treningów. Moduł podkreśla, jak stopniowo zwiększać obciążenia oraz jak uniknąć najczęstszych błędów początkujących biegaczy.

ZAGADNIENIA:

- Korzyści zdrowotne biegania
- Motywacja i budowanie nawyków
- Dobór obuwia i sprzętu
- Technika biegu i pierwsze treningi





MODUŁ 19

WARSZTATY Z DIETETYKIEM

Moduł umożliwia uczestnikom konsultację nawyków żywieniowych oraz analizę składu ciała. Omawiane są zasady zdrowego odżywiania, wpływ makro i mikroskładników, a także modyfikacja diety pod kątem stylu pracy. Uczestnicy poznają proste sposoby poprawy jadłospisu i interpretacji badań, takich jak lipidogram czy poziom glukozy. Moduł pomaga budować świadome wybory żywieniowe.

ZAGADNIENIA:

- Analiza składu ciała
- Konsultacje dietetyczne
- Zdrowe nawyki
- Interpretacja badań



MODUŁ 20

BADANIE PRZESIEWOWE PŁUC

Moduł obejmuje ocenę funkcjonowania układu oddechowego za pomocą spirometrii. Uczestnicy poznają różnice między zdrowymi a obciążonymi płucami, wpływ czynników środowiskowych oraz znaczenie profilaktyki. Omawiane są objawy zaburzeń i wskazania do konsultacji lekarskiej. Badanie umożliwia wczesne wykrycie ryzyka chorób układu oddechowego.

ZAGADNIENIA:

- Profilaktyka płuc
- Zdrowe i chore płuca
- Badanie spirometryczne

MODUŁ 21

BADANIE EKG I PROFILAKTYKA NACZYNIOWA

Moduł koncentruje się na chorobach sercowo-naczyniowych, ich czynnikach ryzyka oraz zasadach profilaktyki. Uczestnicy dowiedzą się, jak interpretować podstawowe parametry serca, znaczenie aktywności fizycznej, diety i kontroli stresu. Wykonywane jest badanie EKG z analizą pracy serca. Moduł podkreśla wagę wczesnego wykrywania nieprawidłowości.

ZAGADNIENIA:

- Profilaktyka naczyniowa
- Czynniki ryzyka
- Badanie EKG z interpretacją wyniku





MODUŁ 22

ŚRODKI ODURZAJĄCE

„TRZEŹWE SPOJRZENIE NA ŚWIAT"

Moduł edukuje na temat rodzajów substancji odurzających, ich wpływu na organizm i zagrożeń, jakie stwarzają w środowisku pracy. Omawia symptomy uzależnień, sposoby rozpoznawania osoby pod wpływem alkoholu lub narkotyków oraz sposoby reagowania zgodne z prawem i zasadami BHP. Uczestnicy poznają także mity dotyczące używek oraz metody wsparcia osób zagrożonych problemami nałogowymi. Moduł ma charakter profilaktyczny i zwiększa świadomość odpowiedzialności pracowników.

ZAGADNIENIA:

- Rodzaje substancji odurzających
- Objawy i rozpoznanie
- Reagowanie i pomoc
- Aspekty prawne

KOMUNIKACJA I STRES



MODUŁ 23

TEAM BUILDING
GRA ZESPOŁOWA

Moduł opiera się na interaktywnej grze zespołowej rozwijającej komunikację, zaufanie i współpracę w grupie. Uczestnicy stają przed zadaniem rozwiązania problemu wymagającego skutecznej wymiany informacji oraz podziału ról. Gra pozwala obserwować dynamikę grupy, identyfikować bariery komunikacyjne i wzmacniać relacje. Szkolenie uczy konstruktywnej wymiany informacji i wspólnego osiągania celu przy jednoczesnym budowaniu pozytywnej atmosfery.

ZAGADNIENIA:

- Komunikacja zespołowa
- Współpraca i zaufanie
- Rozwiązywanie problemów
- Wnioski z pracy grupy





MODUŁ 24

MOBBING W PRACY

Moduł porusza problem mobbingu i dyskryminacji oraz ich wpływ na efektywność zespołu i atmosferę pracy. Omawia definicje, mechanizmy powstawania oraz psychologiczne konsekwencje dla ofiar i sprawców. Uczestnicy uczą się identyfikować niepożądane zachowania, reagować na nie oraz korzystać z dostępnych procedur wsparcia. Podkreślone zostają aspekty prawne i obowiązki pracodawcy w zakresie przeciwdziałania mobbingowi.

ZAGADNIENIA:

- Definicje i rodzaje mobbingu
- Przyczyny i skutki
- Reagowanie i prewencja
- Aspekty prawne





MODUŁ 25

WARSZTATY Z KOMUNIKACJI
ZROZUM I BĄDŹ ZROZUMIANY

Moduł rozwija umiejętność jasnego formułowania wypowiedzi i aktywnego słuchania. Uczestnicy poznają mechanizmy powstawania nieporozumień, bariery komunikacyjne oraz techniki ich przełamywania. Szkolenie obejmuje ćwiczenia praktyczne, w tym zadania zespołowe oparte na precyzyjnej komunikacji, takie jak „Rozbroić Bombę". Moduł wzmacnia kompetencje interpersonalne i buduje kulturę dialogu w firmie.

ZAGADNIENIA:

- Skuteczna komunikacja
- Aktywne słuchanie
- Praca zespołowa
- Ćwiczenia praktyczne

MODUŁ 26

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM
WARSZTATY Z PSYCHOLOGIEM / TRENEREM MENTALNYM

Moduł prezentuje mechanizmy powstawania stresu oraz praktyczne techniki radzenia sobie w trudnych sytuacjach zawodowych. Uczestnicy poznają ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i mentalne oraz sposoby identyfikacji stresorów. Omawiane są skutki długotrwałego napięcia i metody wspierania odporności psychicznej. Szkolenie rozwija samoświadomość i umiejętność zachowania równowagi emocjonalnej.

ZAGADNIENIA:

- Techniki relaksacyjne
- Trening oddechowy
- Identyfikacja stresorów
- Odporność psychiczna





MODUŁ 27

EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE STRESEM DLA LIDERÓW

Moduł dla kadry zarządzającej, koncentrujący się na rozumieniu mechanizmów stresu i jego wpływu na zespół. Omawia metody wzmacniania odporności, narzędzia do pracy z emocjami oraz sposoby wspierania pracowników w kryzysie. Uczestnicy poznają techniki relaksacyjne, zasady komunikacji w trudnych sytuacjach oraz strategie budowania kultury bezpieczeństwa psychicznego w firmie.

ZAGADNIENIA:

- Mechanizmy stresu
- Wsparcie zespołu
- Komunikacja w kryzysie
- Techniki relaksacyjne

SPRAWNOŚĆ





MODUŁ 28

KONKURSY DLA OPERATORÓW WÓZKÓW JEZDNIOWYCH

Moduł obejmuje praktyczne konkurencje dla operatorów wózków jezdniowych, które rozwijają precyzję, refleks i odpowiedzialność. Uczestnicy mierzą się z zadaniami odzwierciedlającymi realne sytuacje pracy: manewrowanie w ciasnych przestrzeniach, utrzymywanie równowagi ładunku czy reagowanie na pozorowane sytuacje awaryjne. Konkurs podnosi świadomość BHP, identyfikując najczęstsze błędy operatorów oraz pomagając doskonalić technikę kierowania sprzętem.

ZAGADNIENIA:

- Precyzyjne manewry
- Załadunek i rozładunek
- Symulacje awaryjne
- Ergonomia i bezpieczeństwo



MODUŁ 29

KONKURSY DLA OPERATORÓW SUWNICY

Szkolenie w formie konkursowej pozwala operatorom suwnic sprawdzić swoje umiejętności w zadaniach wymagających koncentracji i dużej precyzji. Uczestnicy pokonują specjalnie przygotowane tory przeszkód oraz wykonują zadania związane z precyzyjnym transportem ładunków. Moduł podkreśla znaczenie poprawnych nawyków, cierpliwości i skupienia, jednocześnie wzmacniając wiedzę o zasadach bezpieczeństwa i minimalizowania błędów podczas pracy na suwnicy.

ZAGADNIENIA:

- Tor przeszkód
- Transport ładunków
- Precyzyjne układanie
- Koncentracja i bezpieczeństwo



MODUŁ 30

SYMULATOR CZASU REAKCJI

SPRAWDŹ SWÓJ REFLEKS

Moduł wykorzystuje refleksomierz do oceny czasu reakcji uczestników w różnych warunkach. Ćwiczenia uświadamiają wpływ zmęczenia, alkoholu, narkotyków oraz rozproszenia smartfonem na zdolności psychomotoryczne. Uczestnicy mogą rywalizować między sobą, a jednocześnie uczą się, jak ważna jest szybka reakcja w pracy i życiu codziennym. Moduł zwiększa świadomość zagrożeń związanych z obniżeniem koncentracji.

ZAGADNIENIA:

- Czas reakcji i bezpieczeństwo
- Wpływ zmęczenia i używek
- Symulatory i testy
- Rywalizacja i edukacja

MODUŁ 31

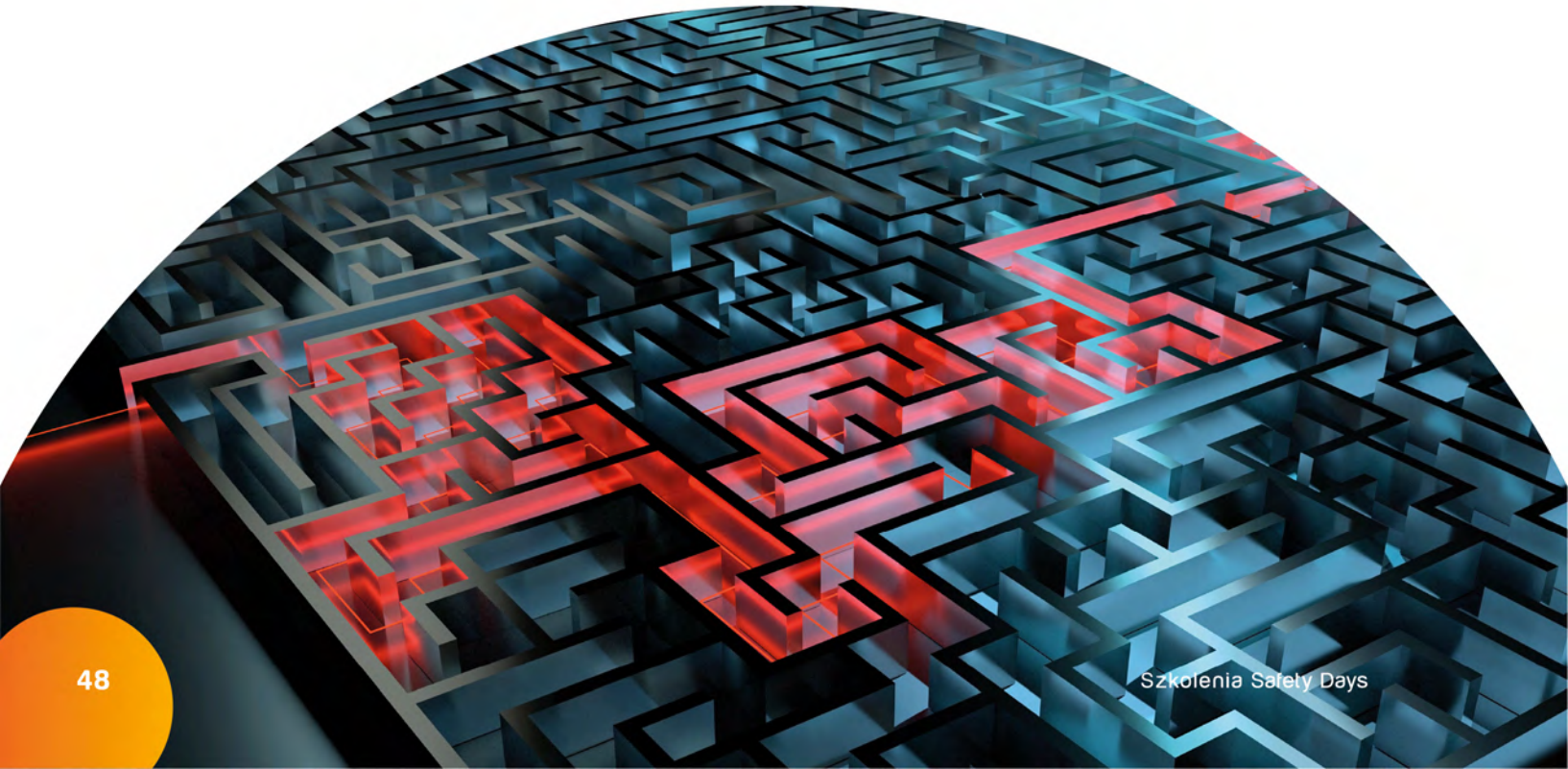
SYMULATOR PRECYZYJNYCH RUCHÓW

SPRAWDŹ SWOJĄ DOKŁADNOŚĆ!

Moduł rozwija zdolności manualne i koncentrację poprzez ćwiczenia z precyzjometrem — urządzeniem wymagającym kontrolowanych ruchów w labiryncie 3D. Każdy błąd resetuje zadanie, co wymaga cierpliwości i wytrwałości. Uczestnicy uczą się panować nad emocjami, zwiększać precyzję ruchów oraz pracować pod presją czasu. Moduł stanowi atrakcyjne połączenie treningu umiejętności i zdrowej rywalizacji.

ZAGADNIENIA:

- Ćwiczenie precyzji
- Kontrola emocji
- Skupienie i cierpliwość
- Rywalizacja





MODUŁ 32

BEZPIECZEŃSTWO I SAMOOBRONA

Szkolenie przedstawia podstawowe zasady unikania niebezpiecznych sytuacji oraz techniki samoobrony dostosowane do realnych zagrożeń. Uczestnicy uczą się reagowania na ataki fizyczne, zachowania w sytuacjach kryzysowych oraz korzystania z dźwigni i prostych chwytów obronnych. Moduł uwzględnia również aspekty prawne obrony koniecznej. Celem jest budowanie poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie.

ZAGADNIENIA:

- Unikanie zagrożeń
- Techniki samoobrony
- Reakcja kryzysowa

KONKURSY GRY BHP





MODUŁ 33

GRA TERENOWA BHP

Moduł w formie gry terenowej osadzonej w realiach firmy. Uczestnicy rozwiązują zadania i zagadki związane z BHP, ewakuacją, pierwszą pomocą oraz ochroną środowiska. Każde wykonane zadanie otwiera kolejne etapy gry. Szkolenie rozwija umiejętność działania w sytuacjach nietypowych i pod presją. Jest atrakcyjną formą edukacyjną, angażującą cały zespół.

ZAGADNIENIA:

- Zagadki BHP
- Ewakuacja i pierwsza pomoc
- Realne scenariusze
- Praca zespołowa

MODUŁ 34

KONKURSY GRY BHP

Moduł integracyjny łączący elementy rywalizacji, edukacji i rozrywki. Uczestnicy biorą udział w quizach, grach pamięciowych i zadaniach zręcznościowych — wszystkie nawiązują do tematów BHP. Moduł zwiększa świadomość bezpieczeństwa poprzez zabawę i wzmacnia współpracę między pracownikami.

ZAGADNIENIA:

- Quizy i gry BHP
- Gry zręcznościowe
- Alkogogle, narkogogle





MASZ SWÓJ POMYSŁ NA SZKOLENIE?

CHCIAŁBYŚ, ABY TWOI PRACOWNICY ZAPOZNALI SIĘ Z WAŻNYM DLA CIEBIE TEMATEM?

NIE MA GO NA RYNKU SZKOLENIOWYM?

DAJ ZNAĆ!

OPRACUJEMY I ZAPROJEKTUJEMY DLA CIEBIE NOWY MODUŁ

DODATKI

NASZ AUTORSKI PROGRAM - PROGRAM MOR

Jeżeli chcesz usprawnić zarządzanie odzieżą roboczą i ŚOI w swojej firmie, Program MOR zrobi to za Ciebie. To autorskie narzędzie informatyczne Prosave.pl, które porządkuje kartoteki pracownicze, nadzoruje obieg odzieży, optymalizuje dostawy, pranie i serwis, a także pozwala trafnie prognozować przyszłe zapotrzebowanie. Program MOR to praktyczne wsparcie w codziennej organizacji pracy - stoi na straży racjonalnego wykorzystania zasobów i generuje realne oszczędności dla całej firmy.

WZBOGAĆ SWOJE WYDARZENIE!

Uzupełnij swój dzień BHP dodatkami, aby był on jeszcze bardziej angażujący, nowoczesny i dopasowany do potrzeb pracowników. Skorzystaj z naszych propozycji, które wznoszą całe wydarzenie na wyższy poziom atrakcyjności i zapamiętywalności. Oferujemy rozwiązania, które urozmaicą program, dodadzą mu energii i pozwolą stworzyć doświadczenie, które zostanie z uczestnikami na długo.



FILM Z EVENTU

Jeżeli chcesz upamiętnić Dni BHP na filmie wideo, zrealizujemy to dla Ciebie. Będzie to kilku lub kilkunastominutowy materiał, streszczający wszystko to, co najciekawsze podczas imprezy.



FOTOBUDKA

Skorzystaj z naszej Fotobudki BHP, która łączy edukację z dobrą zabawą! Uczestnicy mogą zrobić humorystyczne zdjęcia w kaskach, okularach, szelkach czy maskach, a przy okazji utrwalić kluczowe zasady bezpiecznej pracy. To świetny sposób na integrację zespołu, wprowadzenie pozytywnej energii i lekkie podejście do poważnych tematów.

Prosave.pl sp. z o.o. to polska firma z ponad 25-letnim doświadczeniem w obszarze bezpieczeństwa i higieny pracy. Zajmujemy się produkcją i dystrybucją artykułów BHP oferując kompleksowe rozwiązania dla firm w całej Polsce, w tym produkty marek własnych.
Działamy poprzez sieć oddziałów w Katowicach, Wrocławiu, Łodzi, Gdyni, a główny oddział zlokalizowany jest w Toruniu.

Nasza działalność obejmuje: outsourcing BHP, vending przemysłowy, wynajem sprzętu BHP, autorskie rozwiązania informatyczne – Program MOR oraz Platformę Zakupową, własną szwalnię, serwis i pranie odzieży roboczej, profesjonalne doradztwo BHP, a także Warsztaty BHP i Konferencje.

Uzupełnieniem oferty jest **Dział Szkoleń**, który dostarcza praktyczną wiedzę i realne wsparcie w zakresie BHP, organizując **Szkolenia BHP** oraz **Safety Days**.

NASZ ZESPÓŁ POMOŻE DOBRAĆ ODPOWIEDNIE MODUŁY SZKOLENIOWE I PRZYGOTUJE KOMPLEKSOWY PLAN DNIA BHP W TWOJEJ FIRMIE.

RAZEM SPRAWIMY, ŻE BEZPIECZEŃSTWO STANIE SIĘ NATURALNYM ELEMENTEM CODZIENNEJ PRACY.

WWW.PROSAVE.PL **SZKOLENIA@PROSAVE.PL** **667 774 140 / 667 774 459**