

Datum: 28. 4. 2014

## SPOROČILO ZA JAVNOST

### TRGOVINSKA ZBORNICA SLOVENIJE S PARTNERJI V OKVIRU PROJEKTA »PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V TRGOVINSKI DEJAVNOSTI« USPEŠNO IZVEDLA ŽE PET STROKOVNIH USPOSABLJANJ

Trgovinska zbornica Slovenije in njen projektni partner SDTS – ZSSS sta v sodelovanju z zunanjimi strokovnjaki RC – IKTS iz Žalca v okviru projekta »Promocija zdravja na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti« od februarja 2014 dalje, izpeljala že pet strokovnih usposabljanj. Brezplačna strokovna usposabljanja so bila do sedaj izvedena v Kranju, Ljubljani, Novem mestu, Celju in Mariboru. Naslednje brezplačno strokovno usposabljanje bo 6. maja 2014 zaradi velikega zanimanja ponovno izvedeno v Ljubljani.

Na brezplačnih strokovnih usposabljanjih so priznani domači in tuji strokovnjaki 200 udeležencem predstavili aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu, pri čemer je bila posebna pozornost namenjena konkretnim praktičnim ukrepom, ki se nanašajo na štiri tipične profile v trgovinski dejavnosti – prodajalca, skladiščnika, poslovodjo in direktorja. Med aktivnostmi velja izpostaviti predvsem enostavne in hitro izvedljive vaje za obvladovanje stresa, ki jih na praktičnem primeru na usposabljanjih poda **prof. dr. Matej Tušak** in preventivo pred poškodbami, ki jih lahko zaposleni v trgovini po mnenju **prof. dr. Vojka Strojnika** izvajajo kar na svojem delovnem mestu brez uporabe dodatnih pripomočkov za vadbo. Kako izboljšati način zdravega prehranjevanja in počutja v trgovini pa lahko razberemo iz vsebin, ki jih udeležencem strokovnih usposabljanj predstavi **prof. dr. Alojz Ihan**.

Strokovnjakinja za področje načrtovanja promocije zdravja **dr. Simona Šarotar Žižek** in promotorka zdravja v uspešnem slovenskem podjetju **Željka Kutija** sta udeležencem predstavili tudi primere prijemov, s katerimi lahko v podjetju izboljšajo organizacijo dela, delovno okolje, spodbujajo zdrav življenjski slog in osebni razvoj vsakega posameznika kot tudi širše družbene skupine. Izpostaviti velja predvsem uvedbo t.i. gibljivega delovnega časa, spodbujanje sodelovanja zaposlenih, ponudbo zdrave hrane v okviru časa za malico, ponudbo programov telesne vadbe, organizacijo športnih dogodkov in tečaje za obvladovanje stresa na delovnem mestu. Omenjeni strokovnjakinji

na delavnicah še posebej poudarjata, da bi morala promocija zdravja in s tem vlaganje v zdravje zaposlenih postati del podjetniške strategije vsakega podjetja, saj zdrav način prehranjevanja in življenja prinaša koristi tako delodajalcem kot zaposlenim. Poudarke s področja absentizma in prezentizma v trgovini pa bo podal **mag. Ladislav Rožič**.

Na naslednjem brezplačnem strokovnem usposabljanju, ki bo potekalo 6. maja 2014 v Ljubljani, bo **prof. dr. Paul Jimenez iz Univerze v Gradcu** slušateljem predstavil primer dobre poslovne prakse s področja promocije zdravja, kot jo na relativno enostaven način izvajajo v priznanem avstrijskem trgovskem podjetju Kastner&Öhler Warenhaus AG. Kaj lahko pričakujemo na področju promocije zdravja z vidika razvojnih tehnologij in dnevnega spremljanja počutja vsakega posameznika, pa bo slušatelje na usposabljanju s pomočjo konkretnih mobilnih in elektronskih naprav seznanila ekipa strokovnjakov iz Razvojnega centra IKTS iz Žalca, ki jih vodi **Alenka Ribič**.

V nadaljevanju si lahko ogledate tudi program usposabljanja, ki bo **6. maja 2014 potekal v Ljubljani** ter vse preostale termine in lokacije strokovnih usposabljanj, ki jih bo TZS v sodelovanju s partnerji še izvedla.

## PROGRAM STROKOVNEGA USPOSABLJANJA

<b>8.30 – 9.00</b>	<b>Registracija udeležencev</b>
<b>9.00 – 10.00</b>	<b>Prikaz primera dobre poslovne prakse v avstrijskem trgovskem podjetju Kastner &amp; Öhler</b> <b>Nosilec: prof. dr. Paul Jimenez, Univerza v Gradcu</b> Prevajanje iz nemškega v slovenski jezik bo zagotovljeno!
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu</b> <b>Nosilec: prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., Uni-LJ, Medicinska fakulteta</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Osnove zdravega prehranjevanja</li><li>• Nikoli lačen v službo</li><li>• Zdrava malica med delovnim časom</li></ul>
<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Promocija zdravja pri delu za zagotovitev dobrega počutja</b> <b>Nosilki: dr. Simona Šarotar Žižek, Ekonomsko poslovna fakulteta, Maribor in Željka Kutija, promotorka zdravja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tehnike za zagotavljanje zadostne in potrebne osebne celovitosti</li><li>• Povezanost človekove osebne celovitosti z njihovim dobrim počutjem</li><li>• Promocija zadostne in potrebne osebne celovitosti človeka kakor tudi celovitega dobrega počutja.</li></ul>
<b>12.00 – 12.15</b>	<b>Odmor</b>
<b>12.15 – 13.00</b>	<b>Obvladovanje stresa za krepitev zdravja v trgovinski dejavnosti</b> <b>Nosilec: prof. dr. Matej Tušak, Uni-Lj, Fakulteta za šport</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kako prepoznati stres</li><li>• Soočanje in upravljanje s stresom</li><li>• Reševanje konfliktov</li></ul>



- 13.00 – 14.00 Pomen telesne aktivnosti za krepitev zdravja pri delu**  
**Nosilec: prof. dr. Vojko Strojnik, Uni-Lj, Fakulteta za šport**
- Splošni učinki telesne aktivnosti za krepitev zdravja
  - Preprečevanje poškodb pri delu (dviganje bremen, stoječe delo, sedeče delo na blagajni)
- 14.00 – 14.20 Nagrajevanje pri delu in bolniška odsotnost**  
**Nosilec: Ladi Rožič, sekretar SDTS**
- 14.20 – 14.45 Pogled naprej: orodje za izvajanje aktivnosti promocije zdravja pri delu**  
**Nosilka: Alenka Ribič, RC-IKTS Žalec**
- Koncept rešitve Corporate-@life
- 14.45 – 15.00 Zaključki**

**URNIK BREZPLAČNIH STROKOVNIH USPOSABLJANJ:**

- A. **6. maj 2014 od 9.00 do 15.00 ure v LJUBLJANI**, v dvorani C/I. nadstropje, Dimičeva 13, Ljubljana
- B. **22. maj 2014 od 9.00 – 15.00 ure v KOPRU**, dvorana v Hotelu Bio, Vanganelška cesta 2, Koper
- C. **5. junij 2014 od 9.00 – 15.00 ure v NOVI GORICI**, konferenčni center Perla, sejna soba Nina, Perla Casino & Hotel, Kidričeva 7, Nova Gorica
- D. **18. junij 2014 od 9.00 – 15.00 ure v POSTOJNI**, dvorana v pritličju Notranjskega muzeja Postojna, Kolodvorska cesta 3, Postojna

Prijavnica za brezplačna strokovna usposabljanja, podrobnejša vsebina projekta in celoten potek ter program izvajanja aktivnosti v okviru delavnic so dostopni na spletni strani projekta <http://www.tzslo.si/promocija-zdravja>. Vljudno vabljeni!

**TRGOVINSKA ZBORNICA SLOVENIJE**