

»PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V TRGOVINSKI DEJAVNOSTI«  
LJUBLJANA, 6. 5. 2014

v dvorani C/ I. nadstropje, Dom gospodarstva, Dimičeva 13, Ljubljana

**PROGRAM STROKOVNEGA USPOSABLJANJA**

- 8.30 – 9.00**                    **Registracija udeležencev**
- 9.00 – 10.00**                **Prikaz primera dobre poslovne prakse v avstrijskem trgovskem podjetju Kastner&Ohler**  
**Nosilec: prof. dr. Paul Jimenez, Univerza v Gradcu**  
Prevajanje iz nemškega v slovenski jezik bo zagotovljeno!
- 10.00 – 11.00**                **Promocija zdravja pri delu za zagotovitev dobrega počutja**  
**Nosilki: dr. Simona Šarotar Žižek, Ekonomsko poslovna fakulteta, Maribor in Željka Kutija, promotorka zdravja**
- Tehnike za zagotavljanje zadostne in potrebne osebne celovitosti
  - Povezanost človekove osebne celovitosti z njihovim dobrim počutjem
  - Promocija zadostne in potrebne osebne celovitosti človeka kakor tudi celovitega dobrega počutja.
- 11.00 – 12.00**                **Obvladovanje stresa za krepitev zdravja v trgovinski dejavnosti**  
**Nosilec: prof. dr. Matej Tušak, Uni-Lj, Fakulteta za šport**
- Kako prepoznati stres
  - Soočanje in upravljanje s stresom
  - Reševanje konfliktov
- 12.00 – 12.15**                **Odmor**
- 12.15 – 13.00**                **Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu**  
**Nosilec: prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., Uni-LJ, Medicinska fakulteta**
- Osnove zdravega prehranjevanja
  - Nikoli lačen v službo
  - Zdrava malica med delovnim časom
- 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**  
**Nosilec: Alenka Ribič, RC-IKTS Žalec**
- Koncept rešitve Corporate-@life
- 14.45 – 15.00**                **Zaključki**