

»PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V TRGOVINSKI DEJAVNOSTI«
LJUBLJANA, 3. 7. 2014

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

PROGRAM STROKOVNEGA USPOSABLJANJA

- 8.30 – 9.00** **Registracija udeležencev**
- 9.00 – 9.15** **Uvod in predstavitev Analize stanja na področju zdravja pri delu v trgovinski dejavnosti**
Nosilca: Mija Lapornik, izvršna direktorica TZS in vodja projekta ter Miha Sekne
- 9.15 – 10.00** **Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu**
Nosilec: prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., Uni-LJ, Medicinska fakulteta
Predava: Damijana Presečnik
- Osnove zdravega prehranjevanja
 - Nikoli lačen v službo
 - Zdrava malica med delovnim časom
- 10.00 – 11.30** **Promocija zdravja pri delu za zagotovitev dobrega počutja s prikazom primerov dobre poslovne prakse v avstrijskem trgovskem podjetju Kastner&Öhler**
Nosilki: dr. Simona Šarotar Žižek, Ekonomsko poslovna fakulteta, Maribor in Željka Kutija
- 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.
- 11.30 – 12.00** **Odmor**
- 12.00 – 12.45** **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
- 12.45 – 13.30** **Pomen telesne aktivnosti za krepitev zdravja pri delu**
Nosilec: prof. dr. Vojko Strojnik, Uni-Lj, Fakulteta za šport
Predava: Miloš Kalc
- Splošni učinki telesne aktivnosti za krepitev zdravja
 - Preprečevanje poškodb pri delu (dviganje bremen, stoječe delo, sedeče delo na blagajni)
- 13.30 – 13.45** **Odmor**
- 13.45 – 14.30** **Nagrajevanje pri delu in bolniška odsotnost**
Nosilec: Ladi Rožič, sekretar SDTS
- 14.30 – 14.50** **Pogled naprej: orodje za izvajanje aktivnosti promocije zdravja pri delu**
Nosilec: Alenka Ribič, RC-IKTS Žalec



Predava: Klara Podbreznik
• Koncept rešitve Corporate-@life

14.50 – 15.00 Zaključki