

»PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V TRGOVINSKI DEJAVNOSTI«
KOPER, 22. 5. 2014

v dvorani Hotela Bio, Vanganelška cesta 2, Koper

PROGRAM STROKOVNEGA USPOSABLJANJA

- 8.30 – 9.00** **Registracija udeležencev**
- 9.00 – 9.10** **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
- 9.10 – 9.45** **Nagrajevanje pri delu in bolniška odsotnost**
Nosilec: Ladi Rožič, sekretar SDTS
- 9.45 – 10.45** **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
- 10.45 – 11.45** **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, 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.
- 11.45 – 12.15** **Odmor**
- 12.15 – 13.15** **Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu**
Nosilec: prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., Uni-LJ, Medicinska fakulteta
Predava: Tatjana Kruder
- Osnove zdravega prehranjevanja
 - Nikoli lačen v službo
 - Zdrava malica med delovnim časom
- 13.15 – 14.15** **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)
- 14.15 – 14.30** **Odmor**
- 14.30 – 14.50** **Pogled naprej: orodje za izvajanje aktivnosti promocije zdravja pri delu**
Nosilec: Alenka Ribič, RC-IKTS Žalec
- Koncept rešitve Corporate-@life
- 14.50 – 15.00** **Zaključki**