

»PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V TRGOVINSKI  
DEJAVNOSTI«

**KRANJ, 6. 2. 2014**

**Dvorana Zavarovalnice Triglav, Bleiweisova 20, Kranj**

**PROGRAM STROKOVNEGA USPOSABLJANJA**

- 8.30 – 9.00**                    **Registracija udeležencev**
- 9.00 – 10.30**                **Nagrajevanje pri delu in bolniška odsotnost**  
Nosilec: Ladi Rožič, sekretar SDTS  
**Promocija zdravja pri delu za zagotovitev dobrega počutja**  
Nosilec: dr. Simona Šarotar Žižek, Ekonomsko poslovna fakulteta,  
Maribor
- 10.30 – 10.45**                **Odmor**
- 10.45 – 12.15**                **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
- 12.15 – 12.30**                **Odmor**
- 12.30 – 14.00**                **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)
- Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu**  
Nosilec: prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., Uni-LJ, Medicinska fakulteta  
Predava: mag. Damjana Presečnik
- Osnove zdravega prehranjevanja
  - Nikoli lačen v službo
  - Zdrava malica med delovnim časom
- 14.00 – 14.15**                **Odmor**
- 14.15 – 15.00**                **Pogled naprej: orodje za izvajanje aktivnosti promocije  
zdravja pri delu**  
Nosilec: Alenka Ribič, RC-IKTS Žalec
- Koncept rešitve Corporate-@life
- 15.00 – 15.15**                **Zaključki**