

»PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V TRGOVINSKI DEJAVNOSTI«

Ljubljana, 12. 2. 2014  
Dvorana C/I. nadstropje, 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**  
Nosilec: Miha Sekne
- 9.15 – 10.00**                  **Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu**  
Nosilec: prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., Uni-LJ, Medicinska fakulteta  
Vsebine:  
  - Osnove zdravega prehranjevanja
  - Nikoli lačen v službo
  - Zdrava malica med delovnim časom
- 10.00 – 11.30**                **Obvladovanje stresa za krepitev zdravja v trgovinski dejavnosti**  
Nosilec: prof. dr. Matej Tušak, Uni-Lj, Fakulteta za šport  
Vsebine:  
  - Kako prepoznati stres
  - Soočanje in upravljanje s stresom
  - Reševanje konfliktov
- 11.30 – 11.45**                **Odmor (delavnice)**
- 11.45 – 12.30**                **Pomen telesne aktivnosti za krepitev zdravja pri delu**  
Nosilec: prof. dr. Vojko Strojnik, Uni-Lj, Fakulteta za šport  
Vsebine:  
  - Splošni učinki telesne aktivnosti za krepitev zdravja
  - Preprečevanje poškodb pri delu (dviganje bremen, stoječe delo, sedeče delo na blagajni)
- 12.30 – 13.15**                **Odmor**
- 13.15 – 13.30**                **Nagrajevanje pri delu in bolniška odsotnost**  
Nosilec: Ladi Rožič, sekretar SDTS
- 13.30 – 14.15**                **Promocija zdravja pri delu za zagotovitev dobrega počutja**  
Nosilec: dr. Simona Sarotar Žižek, Ekonomsko poslovna fakulteta, Maribor  
Vsebine:  
  - Človek in njegova zadostna in potrebna osebna celovitost
  - 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.**Predstavitev primera iz prakse**  
Nosilka: Željka Kutija
- 14.15 – 14.30**                **Pogled naprej: Zakon o varnosti in zdravju pri delu, orodje za izvajanje aktivnosti promocije zdravja pri delu**  
Nosilec: Alenka Ribič, RC-IKTS Žalec  
Vsebine:  
  - Koncept rešitve Corporate-@life
- 14.30 – 15.00**                **Odprta vprašanja, delavnice**