

»PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V TRGOVINSKI DEJAVNOSTI«  
POSTOJNA, 18. 6. 2014

v dvorani Notranjskega muzeja Postojna, Kolodvorska cesta 3, Postojna

**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**  
Nosilka: dr. Simona Šarotar Žižek, Ekonomsko poslovna fakulteta, Maribor
- 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  
Predava: Eva Kovač
- 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
- 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**