



Datum: 21. 2. 2014

## SPOROČILO ZA JAVNOST

### **TRGOVINSKA ZBORNICA SLOVENIJE BO MARCA ZA ZDRAVJE ZAPOSLENIH V TRGOVINI SKRBELA V NOVEM MESTU IN ZAGORJU**

**Trgovinska zbornica Slovenije in njen projektni partner Sindikat delavcev trgovine Slovenije - ZSSS, bosta v okviru projekta "Promocija zdravja na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti" v začetku marca izpeljala brezplačni strokovni usposabljanji v Novem mestu, 5. marca, in v Zagorju, 19. marca. Namen obeh strokovnih usposabljanj je okrepiti zavedanje delavcev o potencialnemu vplivu stresa na zdravje, predstaviti načine njegovega uspešnega obvladovanja, poudariti pomen zdrave prehrane in telesne aktivnosti ter promovirati pomen zdravja in njegovega vpliva na splošno počutje zaposlenih na delovnem mestu.**

Brezplačnih strokovnih usposabljanj, ki jih Trgovinska zbornica Slovenije in njen projektni partner - Sindikat delavcev trgovine Slovenije - ZSSS izvajata v želji prispevati k višji stopnji zdravja zaposlenih v trgovinski dejavnosti na celotnem ozemlju Slovenije ter posledično k manjši rabi zdravstvenih storitev, se je do zdaj udeležilo že več kot 100 delavcev. Predavanja, ki so bila izpeljana v Kranju in Ljubljani, so bila dodatno popestrena tudi z raznovrstnimi delavnicami in praktičnimi vajami, med udeleženci pa so naletela na več kot pozitiven odziv, saj so bila vsa mesta zasedena.

Prepričani smo, da bo tudi v **Novem mestu** in v **Zagorju** tako, saj je namen strokovnih usposabljanj med drugim udeležencem predstaviti, kako najti ustrezno razmerje med delovnimi obveznostmi in skrbjo za svoje zdravje in dobro počutje. Eden izmed ključnih ciljev brezplačnih strokovnih delavnic je udeležencem predstaviti uspešno obvladovanje stresa, ki so mu zaposleni potencialno lahko izpostavljeni na delovnem mestu, zdravo prehranjevanje, pomen telesne aktivnosti za krepitev zdravja in promocijo zdravja na delovnem mestu ter njene vplive na dobro počutje zaposlenih. Na delavnicah bodo prikazane tudi nekatere rešitve, ki se v zvezi s promocijo zdravja že uspešno uporabljajo v praksi, predvsem v mikro, malih in srednjih podjetjih.

#### **URNIK STROKOVNEGA USPOSABLJANJA:**

**A. 5. marec 2014 od 9.00 – 15.00 ure v NOVEM MESTU,** v dvorani Visoke Šole za upravljanje in poslovanje Novo mesto, Na Loko 2, Novo mesto

**B. 19. marec 2014 od 9.00 – 15.00 ure v ZAGORJU,** dvorana Regionalnega centra za razvoj, Podvine 36, Zagorje ob Savi

#### **PROGRAM STROKOVNEGA USPOSABLJANJA**

<b>8.30 – 9.00</b>	<b>Registracija udeležencev</b>
<b>9.00 – 10.30</b>	<b>Uvod in predstavitev Analize stanja na področju zdravja pri delu v trgovinski dejavnosti</b>
	Nosilec: Miha Sekne
	<b>Obvladovanje stresa za krepitev zdravja v trgovinski dejavnosti</b>

Projekt »Promocija zdravja na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



Nosilec: prof. dr. Matej Tušak, Uni-Lj, Fakulteta za šport

Vsebine:

- Kako prepoznati stres
- Soočanje in upravljanje s stresom
- Reševanje konfliktov

**10.30 – 10.45**

**Odmor (delavnice)**

**10.45 – 12.15**

**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

**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)

**12.15 – 12.45**

**Odmor**

**12.45 – 14.35**

**Nagrajevanje pri delu in bolniška odsotnost**

Nosilec: Ladi Rožič, sekretar SDTS

**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.

**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

**14.35 – 15.00**

**Odprta vprašanja, delavnice**

Prijavnica za strokovna brezplačna usposabljanja, podrobnejša vsebina projekta in celoten potek ter program izvajanja aktivnosti v okviru delavnic so dostopni na spletni strani projekta <http://www.tzslo.si/promocija-zdravja>.

**Vljudno vabljeni!**

**TRGOVINSKA ZBORNICA SLOVENIJE**

**Več informacij:**

[info@tzslo.si](mailto:info@tzslo.si)