



Datum: 13. 2. 2014

## **SPOROČILO ZA JAVNOST TZS**

### **PROJEKTA »PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V TRGOVINSKI DEJAVNOSTI« SE JE UDELEŽILO ŽE PREKO 100 SLOVENCEV**

**Trgovinska zbornica Slovenije in njen projektni partner Sindikat delavcev trgovine Slovenije - ZSSS, sta v okviru projekta "Promocija zdravja na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti" v mesecu februarju uspešno izvedla brezplačni strokovni usposabljanji v Kranju in Ljubljani. Zaradi velikega zanimanja po udeležbi na strokovnih usposabljanjih, ki se jih je do sedaj udeležilo že več kot 100 delavcev, TZS načrtuje dodatna usposabljanja, ki bodo potekala v različnih mestih po celotni Sloveniji. Naslednji dve usposabljanji bosta izpeljani v začetku marca v Novem mestu in kasneje še v Zagorju.**

Na usposabljanju v Kranju in Ljubljani so priznani slovenski strokovnjaki udeležencem strokovnega usposabljanja predstavili, kako se uspešno spopadati z delovnimi obveznostmi in hkrati skrbeti za svoje zdravje. Na predavanjih, ki so bila popestrena z delavnicami in praktičnimi vajami, je bilo udeležencem med drugim predstavljeno tudi uspešno obvladovanje stresa, ki so mu vsakodnevno izpostavljeni na delovnem mestu, zdravo prehranjevanje, pomen telesne aktivnosti za krepitev zdravja in promocija zdravja na delovnem mestu ter njeni vplivi na dobro počutje zaposlenih.

Predavatelji so opozorili tudi na izvajanje zakonodajnih zahtev v podjetjih za izvedbo aktivnosti v zvezi s promocijo zdravja. Zaradi velikega zanimanja udeležencev smo poskrbeli tudi za predstavitev konkretnega primera iz prakse, in sicer smo udeležence seznanili z aktivnostmi, ki jih na področju promocije zdravja na delovnem mestu že izvaja uspešno slovensko podjetje. Med temi aktivnostmi v podjetju najdemo delavnico »hujšanja«, ki deluje v okviru podjetniškega kluba, organizacija pohodništva in t.i. pisarniškega fitnesa.

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.

Veseli smo, da se je omenjenih strokovnih usposabljanj do sedaj udeležilo že skoraj 100 udeležencev. Na Trgovinski zbornici Slovenije pa si želimo, da bi bil obisk tudi na preostalih osmih strokovnih usposabljanjih tako številčen. Zato si bomo seveda prizadevali tudi tako, da bomo usposabljanja, s pomočjo podanih predlogov udeležencev, še izboljšali.

Na zbornici smo določili termine in lokacije tudi za preostala strokovna usposabljanja, ki vam jih predstavljamo v nadaljevanju.

### **URNIK BREZPLAČNEGA 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
- C. **2. april 2014 od 9.00 – 15.00 ure v CELJU**, v prostorih Grajskega poslovno – družabnega centra Mega, Novo Celje 9, Petrovče
- D. **24. april 2014 od 9.00 – 15.00 ure v MARIBORU**, v prostorih Območne organizacije ZSSS Podravje in Koroška, Neratova ulica 4, Maribor
- E. **8. maj 2014 od 9.00 – 15.00 ure v MURSKI SOBOTI**, v večnamenski dvorani Pokrajinske in študijske knjižnice Murska Sobota, Zvezna ulica 10, Murska Sobota
- F. **22. maj 2014 od 9.00 – 15.00 ure v KOPRU**, dvorana v Hotelu Bio, Vanganelška cesta 2, Koper
- G. **5. junij 2014 od 9.00 – 15.00 ure v NOVI GORICI**, konferenčni center Perla, sejna soba Nina, Perla Casino & Hotel, Kidričeva 7, Nova Gorica
- H. **18. junij 2014 od 9.00 – 15.00 ure v POSTOJNI**, dvorana v pritličju Notranjskega muzeja Postojna, Kolodvorska cesta 3, Postojna

### **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> Nosilec: prof. dr. Matej Tušak, Uni-Lj, Fakulteta za šport Vsebine: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kako prepoznati stres</li><li>• Soočanje in upravljanje s stresom</li><li>• Reševanje konfliktov</li></ul>
<b>10.30 – 10.45</b>	<b>Odmor (delavnice)</b>
<b>10.45 – 12.15</b>	<b>Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu</b> Nosilec: prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., Uni-LJ, Medicinska fakulteta Vsebine: <ul style="list-style-type: none"><li>• Osnove zdravega prehranjevanja</li><li>• Nikoli lačen v službo</li></ul>



- 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**

**Odrpta 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)