



VABILO

na brezplačno izobraževanje

KREPITEV TELESNEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V SLOVENSКИH OBČINAH

ki bo potekalo NA TREH LOKACIJAH OB RAZLIČNIH TERMINIH, in sicer:

1. **LJUBLJANA**: dne **09.05.2016** ob 09:30 v Narodni in univerzitetni knjižnici, Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana
2. **NOVO MESTO**: dne **10.05.2016** ob 09:30 v Knjižnici Mirana Jarca, Rozmanova ulica 28, 8000 Novo mesto
3. **MARIBOR**: dne **11.05.2016** ob 09:30 v Hotelu Piramida Maribor, Ulica heroja Šlandra 10, 2000 Maribor

IZOBRAŽEVANJE JE NAMENJENO JAVNIM USLUŽBENCEM V SLOVENSКИH OBČINAH (URADNIKI IN STROKOVNO-TEHNIČNI USLUŽBENCI)

Delovno okolje, kot okolje v katerem zaposleni prebijejo tretjino svojega časa dnevno, lahko povzroča in ohranja bolezen, lahko pa ohranja in spodbuja zdravje. Da bi v slovenskih občinah delovno okolje ohranjalo in spodbujalo zdravje zaposlenih, vas v okviru projekta »Krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih v slovenskih občinah«, ki ga sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje RS, vabimo na izobraževanje, na katerem vam bo predstavljen pomen medosebne komunikacije in obvladovanja stresa na delovnem mestu ter pomen in vpliv zdrave prehrane in gibanja na zdravje zaposlenih v slovenskih občinah.

“Projekt Krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih v slovenskih občinah je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije”



PROGRAM IZOBRAŽEVANJA:

- 09.30 – 09.45: **PROJEKT »KREPITEV TELESNEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V SLOVENSКИH OBČINAH«**: kratka predstavitev vsebine, ciljev, namena projekta, analize vprašalnikov in sofinancerja projekta.
- 09.45 – 11.00: **MEDOSEBNA KOMUNIKACIJA IN OBVLADOVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU**: prepoznavanje stresa in stiske pri zaposlenih, tehnike obvladovanja stresa, reševanje medosebnih konfliktov, pomen notranje komunikacije na delovnem mestu.
- 11.00 – 11.15: ODMOR
- 11.15 – 11.45: **ZDRAVA PREHRANA – STRES ALI SPROSTITEV?**: pomen in vpliv (ne)zdrave prehrane na naše zdravje, kajenje, uživanje alkoholnih pijač, delovanje različnih stresorjev.
- 11.45 – 12.15: **Z GIBANJEM DO ZDRAVJA**: dejavniki tveganja in njihov vpliv na zdravje, pomen redne telesne aktivnosti na zdravje, zmanjševanje ter odpravljanje stresa kot pomembnega dejavnika zdravja.

Izobraževanje je **BREZPLAČNO** in bo trajalo predvidoma do 12:15 ure.

KOMU JE IZOBRAŽEVANJE NAMENJENO?

Izobraževanje je namenjeno javnim uslužbencem, zaposlenim v slovenskih občinah (uradniki, strokovno-tehnični uslužbenci).

PREDAVALI BODO:

Marko Korenjak, predsednik Sindikata občin Slovenije, strokovnjak za medosebno komunikacijo, trener nevro-lingvističnega programiranja (NLP) in specializant sistemske psihoterapije na Univerzi Sigmunda Freuda. Predavatelj ima uspešno opravljeno pedagoško andragoško dokvalifikacijo na Pedagoški fakulteti v Mariboru ter psihoterapevtsko propedeutiko pri Slovenski krovni zvezi za psihoterapijo. Marko je predsednik slovenskega združenja bolnikov obolelih za hepatitisom SLOVENIJA HEP ter član ekspertne skupine, ki bo v letu 2016 pripravila strateški razvojni načrt za evropsko združenje pacientov z obolenji jeter za obdobje 2017-2021.

Zvezdana Vražič, dipl. m. s., spec. klin. diet., specialistka klinične dietetike in voditeljica športne rekreacije odraslih, zaposlena v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca.

VABLJENI!

“Projekt Krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih v slovenskih občinah je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije”