



Ponudba vsebinskih delavnic za podjetja v projektu



Oktober 2020

VSEBINSKO KAZALO

1	UVOD	2
2	TERMINSKI RAZPORED, TRAJANJE IN KRAJI IZVEDBE DELAVNIC.....	3
3	VSEBINE, CILJI, METODE IN OBLIKE DELA TER IZVAJALCI DELAVNIC.....	4
3.1	Načrt promocije zdravja na delovnem mestu – zaključimo ga!.....	4
3.2	Davčni (in pravni) vidiki izvajanja ukrepov s področja zdravja pri delu	7
3.3	Higienski ukrepi za preprečevanje okužbe s SARS-CoV-12	8
3.4	Komunikacija v podjetju.....	10
3.5	Stališča do starejših in medgeneracijsko sodelovanje	11
3.6	Spodbujanje gibanja in ergonomska prilagoditev delovnega mesta.....	12
3.7	Prehrana na delovnem mestu	14
3.8	Stres na delovnem mestu	15
3.9	Spanje od A do Ž	17

1 UVOD

Spoštovani STAR VITALOV-CI!

V pričujočem katalogu boste našli podrobne opise posameznih vsebinskih delavnic, ki smo jih pripravili na temelju že izraženih potreb in pričakovanj z vaše strani. Pred delavnicami in na samih delavnicah jih bomo še dopolnili z vašimi vsebinami, pričakovanji in trenutnimi potrebami, ki jih bomo preverili s spletnim vprašalnikom.

Skratka, prav ste prebrali, odzvali in prilagodili se bomo vašim pričakovanjem, potrebam in trenutnim izzivom, s katerimi se soočate tukaj in zdaj.

Izvedbo delavnic v živo bomo prilagodili aktualnim razmeram, vezanih na COVID-19 in število prijavljenih/zainteresiranih udeležencev. Izvajalci bomo zagotovili spoštovanje medosebne razdalje in razkuževanja prostora. Delo bo potekalo v manjših ločenih skupinah.

Proučite pripravljeni katalog in se čim prej odzovite. Navodila za prijavo in prijavnico najdete v dokumentu STAR VITAL prijavnica na vsebinske delavnice.

Lepo vabljeni, da skupaj strumno zakorakamo v jesen polni energije in zagona. V imenu celotne ekipe STAR VITAL vas lepo pozdravljam in se veselim sodelovanja z vami,

Izr. prof. dr. Klemen Širok
Vodja projekta STAR VITAL

2 TERMINSKI RAZPORED, TRAJANJE IN KRAJI IZVEDBE DELAVNIC

OKTOBER

25	26	27	28	29	30	31
				NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (8:15 – 12:00)	NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (8:15 – 12:00)	Dan reformacije

NOVEMBER:

Nedelja	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota
1 Dan spomina na mrtve	2	3	4	5	6	7
8	9	10 PRAVNI VIDIKI PROMOCIJE ZDRAVJA (8.15-12.00) & PREPREČEVANJE COVID-19 V PODJETJIH (12.30-14.00)	11	12	13	14
15	16	17	18 KOMUNIKACIJA IN MEDGENERACIJSKI DIALOG (8.15-12.00)	19 GIBANJE, ERGONOMIJA (8.15-12.00) IN PREHRANA (12.30-16.00)	20	21
22	23 STRES IN SPANJE (8.15-12.00)	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

DECEMBER:

Nedelja	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota
29	30	1	2 KOMUNIKACIJA IN MEDGENERACIJSKI DIALOG (8.15-12.00)	3 PRAVNI VIDIKI PROMOCIJE ZDRAVJA (8.15-12.00) & PREPREČEVANJE COVID-19 V PODJETJIH (12.30-14.00)	4 GIBANJE, ERGONOMIJA (8.15-12.00) IN PREHRANA (12.30-16.00)	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 STRES IN SPANJE (8.15-12.00)	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 Božič	26 Dan samostojnosti in enotnosti
27	28	29	30	31 Novo leto	1 Novo leto	2

Vse delavnice razen delavnice na temo COVID-a 19 (ki traja 2 andragoški uri) obsegajo 4 andragoške ure (45 minut) z vmesnim 15-minutnim odmorom. Kadar sta na dan razpisani dve delavnici, je med njima 45-minutni odmor s kavo in prigrizkom, ki ga bomo za udeležence organizirali STAR-VITAL-ovci.

Delavnice bomo izvedli v Ljubljani in na Primorskem (Izola, Koper), po potrebi tudi na Gorenjskem. Ob velikem številu prijav bomo razpisali dodatne termine. Vse podrobnosti o izvedbi vam bomo sporočili nekaj dni pred posamezno izvedbo.

3 VSEBINE, CILJI, METODE IN OBLIKE DELA TER IZVAJALCI DELAVNIC

3.1 Načrt promocije zdravja na delovnem mestu – zaključimo ga!

a) Vsebina:

- NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU TUKAJ IN ZDAJ
 - Cilji NPZNDM: kateri so in kako jih ukrepi podpirajo
 - Analiza obstoječega NPZNDM:
 - Kritična presoja pripravljenih NPZNDM skozi pravni, varnostni ter zdravstveni vidik
 - kaj je dobro in kaj ne? Kaj bi lahko bilo drugače?
- NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU - KONČNA RAZLIČICA
 - NPZNDM: kaj še manjka in kaj je potrebno opustiti?
 - NPZNDM drugih podjetij: izposodimo si kaj!
 - Vprašanja, vprašanja, vprašanja ...
 - Na poti do končne različice s podporo strokovnjakov

b) Ključni cilji:

- Dobiti povratno informacijo strokovnjakov STAR VITA-a o pripravljeni različici Načrta promocije zdravja na delovnem mestu (NPZNDM),
- izmenjati izkušnje, predloge in ideje o NPZNDM z udeleženci iz drugih podjetij,
- med udeleženci – promotorji zdravja na delovnem mestu zagotoviti izmenjavo izkušenj, dobrih praks ter iskanje rešitev pri izvedbi oz. prenosu ukrepov projekta promocije zdravja na delovnem mestu v prakso,
- izdelati končno različico NPZNDM.

c) Ciljna skupina:

- Direktorji in družbeniki podjetij
- Pravniki – vodje kadrovske oz. splošne službe
- Promotorji zdravja na delovnem mestu
- Varnostni inženirji in odgovorni za varnost in zdravje pri delu v podjetju

d) Metode in oblike dela:

Moderirano srečanje – skupinski coaching je organizirano kot skupek interaktivnih aktivnosti, ki omogočajo aktivno udeležbo vseh vključenih ter doseganje ciljev srečanja. Najznačilnejše metode in oblike, ki jih uporabljajo izvajalci pri svojem delu, so naslednje: varen prostor, skupinsko delo, metoda z diplomatom, metoda vrtiljaka, šest klobukov, individualno delo, ustvarjalno razmišljanje, študije primera, razprava, nastopi, igre vlog, delo z besedili, individualni in skupinski coaching, coaching, Disney strategija, de Bonove tehnike ustvarjalnega razmišljanja, SCORE model, SMART model postavljanja ciljev, metoda barometra in bliskavice, H-tehnika, akcijski načrt v desetih korakih, analiza področij moči, diagram poteka in ribje kosti, metoda pozitivnega raziskovanja, magija metafor, mini generativni trans, meta model jezika in

drugi modeli/ tehnike iz nevrolingvističnega programiranja, transakcijske analize, tehnike in metode (grafičnega) moderiranja (z udeleženci, ki jih vsebine zadevajo), psihodrama, v rešitve usmerjen pristop, čudežna vprašanja, metoda 5 zakajev, Sokratova metoda, gledališka improvizacija, anketiranje, osebni intervjuji, fokusne skupine

e) Izvajalci:

Karin Elena Sánchez, univerzitetna diplomirana ekonomistka s pedagoško-andragoško izobrazbo, ima 23 let vodstvenih izkušenj s področja vodenja, trženja in prodaje, projektnega vodenja in HRM-ja (direktorica, generalna sekretarka, vodja kadrov in prodaje, direktorica trženja, izobraževalna trenerka in vodja projektov), 30 let dela na področju izobraževanja mladine in odraslih, več let moderatorka in voditeljica na TV Slovenija. Mednarodna certificirana profesionalna moderatorka (IAF Certified™ Professional Facilitator), mednarodna licenčna trenerka NLP, NLP Mojster Coach, wingwave coach, certificirana hipnoterapevtka (International Hypnosis Association), mednarodni certifikat iz Integrativne uporabe psihodrame in transakcijske analize, mednarodna licenčna trenerka SDI 1. in stopnje, v rešitve usmerjen pristop, Šola čustvene inteligence in intuicije, Andragoški praktikum, generativni coaching in celostni jaz (generativni trans), transakcijska analiza, gledališka improvizacija ter številna druga izobraževanja in usposabljanja. Deluje doma in v tujini.



Je lastnica in ustanoviteljica podjetja KAETRIDA, v katerem deluje kot direktorica, podjetniška in HRM svetovalka, izobraževalna trenerka (za področja mehkih veščin), projektni vodja, predavateljica, osebni in poslovni coach, moderatorka skupinskih procesov, supervizorka, hipnoterapevtka, voditeljica, scenaristka in režiserka javnih prireditev in dogodkov, urednica in lektorica, avtorica promocijskih ter trženjskih besedil.

V letu 2008 je prejela priznanje za uvrstitev med Deset top predavateljev leta, ki ga podeljuje Inštitut za izobraževalni management SOFOS in Planet GV. Na svojih seminarjih in delavnicah poleg obsežnega znanja, neprekosljivega pozitivizma, humorja in iznajdljivosti navdušuje tudi s svojimi igralskimi, retoričnimi in glasovnimi sposobnostmi.

Doc. dr. Matej Voglar, magister kineziologije in diplomirani fizioterapevt od leta 2009 deluje v klinični praksi predvsem na področju obravnave mišično-skeletnih težav. Ima opravljeno mednarodno licenco Manualna terapija in ortopedska medicina združenja Orthopaedic medicine ter številna druga usposabljanja na področju obravnave mišično-skeletnih težav. Svoje raziskovalno delo na magistrskem in doktorskem študiju je usmerjal v proučevanje mehanizmov povezanih s pojavom bolečin v spodnjem delu hrbta. Je predavatelj na Fakulteti za vede o zdravju na Univerzi na Primorskem, kjer poučuje predmete s področja ocenjevanja v fizioterapiji, medicine športa in ergonomije. Njegove delavnice so dinamične in energične s številnimi praktičnimi demonstracijami.



Izr. prof. dr. Aleš Kobal, univerzitetni diplomirani pravnik, doktor znanosti s področja davčnega in korporacijskega prava, je zaposlen na Pravni fakulteti Univerze v Mariboru. Je stalni strokovni sodelavec Davčno finančno raziskovalnega inštituta iz Maribora, bil je vodja projekta »Program podpore za delodajalce in zaposlene pri odpravljanju stresa, povezanega z delom, in zmanjševanju njegovih škodljivih posledic« - (Univerza v Mariboru), od 2104 dalje predsednik nadzornega sveta JPGSZ d.o.o. (Javno podjetje za gospodarjenje s stavbnimi zemljišči Maribor), v letih 2005 – 2018 predsednik nadzornega sveta gospodarske družbe Štuk d.o.o. V okviru Univerze v Mariboru je opravljal funkcijo člana Statutarne komisije in večkrat funkcijo člana in namestnika predsednika volilne komisije za volitve rektorja Univerze v Mariboru. Bil je vodja nacionalnega raziskovalnega projekta pod delovnim naslovom »Stres na delovnem mestu« ter organizator in vodja delavnic v okviru projekta »Internacionalizacija – steber razvoja na Univerzi v Mariboru. Bil je član izpitne komisije na Ministrstvu za javno upravo RS za področje upravnega postopka in član izpitne komisije na Ministrstvu za pravosodje RS za področje upravitelja v insolvenčnih postopkih (ZFPIPP). V letih 2004 - 2007 član ekspertnih skupin Ministrstva za finance RS za pripravo davčne zakonodaje RS.



Izr. prof. dr. Klemen Širok na Fakulteti za zdravstvene vede in Fakulteti za management Univerze na Primorskem predava vsebine s področja človeškega dejavnika v organizacijah: kadrovski management, vodenje projektov, veščine vodenja, sociologija dela, organizacijsko vodenje, poslovno komuniciranje, trg dela, zaposlovanje in karierni razvoj, management medkulturnih razlik. V zadnjih 6 letih je Klemen več kot 250 predaval tudi na Finskem in v Avstriji. Njegova raziskovalna zanimanja vključujejo področje promocije zdravja pri delu, evalvacijske študije s področja trga dela in socialnih politik ter upravljanje inovacij. Od leta 2006 je Klemen vodil ali sodeloval pri več kot 20 nacionalnih ali mednarodnih projektih ter izvedel več kot 15 evalvacij ukrepov trga dela oz. socialnih politik, pri čemer je Klemen prevzel vlogo neodvisnega evalvatorja in / ali raziskovalca za različna podjetja v EU. Projektne naloge so vključevale vodenje raziskovalne skupine, usmerjanje raziskav in analizo podatkov (kvalitativnih in kvantitativnih) ter pripravo končnega poročila.

Pri delu ga zaznamujejo avtentičnost, kreativnost, humor, proaktivnost in pozitivna energija.

3.2 Davčni (in pravni) vidiki izvajanja ukrepov s področja zdravja pri delu

a) Vsebina:

- O DAVKIH:

- Okvirji davčnega sistema RS
- Davčna politika države – usmerjanje gospodarstva z davčnimi ukrepi
- Cilji davčne politike na področju varstva in zdravja pri delu

- UKREPI PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU IN DAVČNI VIDIKI:

- Davčne posledice ukrepov promocije zdravja za zaposlene in za delodajalce
- Ukrepi promocije zdravja na DM in Zakon o dohodnini,
- Ukrepi promocije zdravja na DM in Zakon o dohodku pravnih oseb,
- Ukrepi promocije zdravja na DM in Zakon o davku na dodano vrednost.

b) Ključni cilji:

- Razumeti pomen in vlogo davkov za državo.
- Osvetliti davčne vidike ukrepov promocije zdravja na delovnem mestu skozi različne zakone.
- Naučiti se, kako pravilno zapisati, izvesti in stroškovno ovrednotiti ukrepe promocije zdravja na delovnem mestu, da bodo za delodajalca davčno ugodni in v skladu z veljavno davčno zakonodajo.

c) Ciljna skupina:

- Direktorji in družbeniki podjetij
- Pravniki – vodje kadrovskih oz. splošnih služb
- Vodje financ in finančniki, računovodje.

d) Metode in oblike dela:

Na srečanju bo izvajalec predstavil najpomembnejše okvirje medsebojnega učinkovanja davčne politike in davčnega sistema RS s sistemom ukrepov promocije zdravja na delovnem mestu. Udeleženci bodo povabljeni k zastavljanju aktualnih vprašanj in problemskih sklopov, ki jih bodo nato obravnavali skupaj z izvajalcem.

e) **Izvajalec:**

Izr. prof. dr. Aleš Kobal, univerzitetni diplomirani pravnik, doktor znanosti s področja davčnega in korporacijskega prava, je zaposlen na Pravni fakulteti Univerze v Mariboru. Je stalni strokovni sodelavec Davčno finančno raziskovalnega inštituta iz Maribora, bil je vodja projekta »Program podpore za delodajalce in zaposlene pri odpravljanju stresa, povezanega z delom, in zmanjševanju njegovih škodljivih posledic« - (Univerza v Mariboru), od 2104 dalje predsednik nadzornega sveta JPGSZ d.o.o. (Javno podjetje za gospodarjenje s stavbnimi zemljišči Maribor), v letih 2005 – 2018 predsednik nadzornega sveta gospodarske družbe Štuk d.o.o. V okviru Univerze v Mariboru je opravljal funkcijo člana Statutarne komisije in večkrat funkcijo člana in namestnika predsednika volilne komisije za volitve rektorja Univerze v Mariboru. Bil je vodja nacionalnega raziskovalnega projekta pod delovnim naslovom »Stres na delovnem mestu« ter organizator in vodja delavnic v okviru projekta »Internacionalizacija – steber razvoja na Univerzi v Mariboru. Bil je član izpitne komisije na Ministrstvu za javno upravo RS za področje upravnega postopka in član izpitne komisije na Ministrstvu za pravosodje RS za področje upravitelja v insolvenčnih postopkih (ZFPIPP). V letih 2004 - 2007 član ekspertnih skupin Ministrstva za finance RS za pripravo davčne zakonodaje RS.



3.3 Higienski ukrepi za preprečevanje okužbe s SARS-CoV-12

a) **Vsebina:**

- TEMELJNE INFORMACIJE O BOLEZNI COVID19:
 - Kako se novi koronavirus prenaša?
 - Kdaj in kdo zboli?
 - Kako se novi koronavirus obnaša?
 - Kako čistimo in prezračujemo prostore?
- TEMELJNA HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽBE S SARS-COV-2:
 - Znaki okužbe dihal
 - Razkuževanje rok
 - Higiena kašlja
 - Vzdrževanje razdalje 1,5 m oziroma 2 m
- SPLOŠNA HIGIENSKA PRIPOROČILA:
 - Čiščenje in razkuževanje
 - Zračenje
 - Sanitarije
 - Organizacija sestankov
 - Zmanjšanje števila stikov med osebami

- Skupni prostori
 - Maske
- KAKO NAPREJ:
- Upoštevanje higienskih ukrepov
 - Cepivo
- ODGOVORI NA VPRAŠANJA
- b) Ključni cilji:**
- Seznaniti prisotne na osnovi katerih znanstvenih spoznanj o novem koronavirusu so nastali higienski ukrepi, kakšni so ti ukrepi in kako se spopasti z njimi.
- c) Ciljna skupina:**
- vodstvo,
 - kadrovska služba: vodje/direktorji kadrovskih služb, kadroviki,
 - promotorji zdravja na delovnem mestu,
 - drugi zainteresirani in aktivni na področju promocije zdravja na delovnem mestu.
- d) Metode in oblike dela:**
- Delavnica bo potekala s pomočjo drsnic na zaslonu. Skozi izvedbo bo izvajalka spodbujala interaktivno sodelovanje ter izmenjavo izkušenj med udeleženci ter med izvajalko in udeleženci.
- e) Izvajalka:**
- Simona Perčič, dr. med., specialistka javnega zdravja**, absolventka doktorskega študija Biomedicina na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Zaposlena je na Centru za Zdravstveno ekologijo (CZE) Nacionalnega Inštituta za Javno Zdravje, kjer se ukvarja povezanostjo zdravja in okolja. Njena področja dela in proučevanja so: zrak, podnebne spremembe, voda, fizikalni dejavniki tveganja, mikrobiološki dejavniki tveganja, kemijska tveganja, kazalci zdravja in okolja in hitri odzivi na naravne nesreče ter druge izredne situacije. Je članica več projektnih skupin. Posebej poglobljeno se ukvarja z onesnaženostjo zraka ter vročinskimi valovi v poletnem času in vplivi onesnaženosti in vročine na zdravje. Redno obiskuje pomembnejša izobraževanja doma in v tujini. Je imetnica mednarodnega certifikata za Okoljsko medicino Svetovne zdravstvene organizacije. V letošnjem letu se v okviru svojega oddelka posveča izbruhu pandemije zaradi novega koronavirusa (SARS-CoV-2) in pripravi higienskih priporočil za Slovenijo. V okviru projekta STAR-VITAL se ukvarja s z zdravim prehranjevanjem.



3.4 Komunikacija v podjetju

a) Vsebina:

- SPLOŠNO O KOMUNIKACIJI:

- Okviri komuniciranja
- Vloga jezika pri komuniciranju
- Neverbalno komuniciranje

- KOMUNIKACIJA NA DELOVNEM MESTU:

- Potek komunikacije v podjetju
- Komunikacija kot orodje za doseganje ciljev podjetja
- Vključevanje zaposlenih za pridobivanje informacij in oblikovanje celostnega pogleda

- VPLIV KOMUNIKACIJE NA ZDRAVJE ZAPOSLENIH:

- Komunikacija kot psiho-socialni dejavnik, ki vpliva na zaposlene
- Formalna in neformalna komunikacija v podjetju

a) Ključni cilji:

- Prepoznati vlogo komunikacije pri delovanju podjetja
- Prepoznati vlogo komunikacije pri doseganju želenih ciljev
- Spoznati učinke različnih oblik komuniciranja
- Spoznati komunikacijo kot pomemben psiho-socialni dejavnik

b) Ciljna skupina:

- Vodje
- Predstavniki/ce HRM oddelkov

c) Metode in oblike dela:

Na srečanju bo izvajalka predstavila ključne koncepte v komunikaciji pomembne za podjetje. Udeleženci bodo spodbujeni k postavljanju vprašanj in problemskih sklopov, ki jih bodo naslovili skupaj z izvajalko.

d) Izvajalka:

Doc. dr. Katja Pesjak je diplomirala na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani s področja analitsko-teoretske smeri sociologije. Zaposlila se je kot mlada raziskovalka na Katedri za družinsko medicino na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Kot znanstvena sodelavka je sodelovala pri projektnih raziskovanjih s področja javnega zdravja; najpogosteje so bila to področja družin, nasilja, alkoholizma, stresa, izgorevanja. Poleg področja javnega zdravja, je bilo raziskovanje usmerjeno tudi k družinam in družinskemu življenju. Iz področja sociologije družin je leta 2011 doktorirala na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani z



doktorsko disertacijo »Reorganizirane družine v Sloveniji«. Od leta 2010 dalje je sodelavka OZG Kranj kot predavateljica Komunikacije med partnerjema v okviru šole z starše. V letu 2014 je bila na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin izvoljena v naziv asistentka za področje Sociologije zdravja in bolezni, v letu 2017 pa se je habilitirala v docentko na istem področju. Na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin je zaposlena kot članica razvojno-raziskovalne skupine in kot mednarodna koordinatorica.

3.5 Stališča do starejših in medgeneracijsko sodelovanje

a) Vsebina:

- DEJSTVA O STAREJŠIH IN STARANJU:

- Kakšne izzive prinaša staranje delovne sile za zaposlene in za delodajalce?
- Lastnosti starejše delovne sile

- KAJ SO STEREOTIPI IN KDAJ SO PROBLEM:

- Negativni stereotipi o starejših
- Pozitivni stereotipi o starejših
- Ali so v Sloveniji in v vašem podjetju stereotipi problem? Kako se kažejo?

- DELOVNO MESTO = STIČIŠČE RAZLIČNIH GENERACIJ:

- Katerih? Kako se med sabo razlikujejo?
- Medgeneracijski konflikti: vzroki in posledice
- Ali različne generacije lahko med sabo sodelujejo?

b) Ključni cilji:

- Pogovor o značilnostih delovne sile: različnih generacijah in njihovem sodelovanju
- Ozaveščanje lastnih stališč do starejših in različnih generacij v podjetju
- Prepoznavanje lastnega sloga vodenja, ki motivira ali demotivira različne tipe zaposlenih
- Spoznavanje različnih možnosti plodnega sodelovanja različnih generacij in dobrega izkoristka vsake generacije
- Prepoznavanje vrednosti starejše delovne sile

c) Ciljna skupina:

- Vodje
- Predstavniki/ce HRM oddelkov

d) Metode in oblike dela:

Izvajalka bo izhajala iz splošne problematike, ki jo bo postopoma pripeljala k delu na konkretnih izzivih/primerih, s katerim se srečujejo podjetja, katerih predstavniki se bodo udeležili delavnice. Spodbujala bo tudi razpravo med udeleženci ter izmenjavo izkušenj ter primerov dobrih praks med udeleženci.

e) **Izvajalka:**

Izr. prof. dr. Mirna Macur je doktorirala iz sociologije na Fakulteti družbene vede (FDV), Univerze v Ljubljani. Kot metodolog je sodelovala v vrsti domačih in mednarodnih projektov, pedagoško pa je na več fakultetah (Fakulteta za družbene vede, Fakulteta za Management Koper, Fakulteta za uporabne družbene študije Nova Gorica in Fakulteta za informacijske študije v Novem mestu) poučevala statistiko, metodologijo družboslovnega raziskovanja in metode kvantitativne analize. Na FUDŠ je bila šest let prodekanja za študijske in študentske zadeve ter visokošolska učiteljica. Štiri leta je bila zaposlena na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, kjer je sodelovala pri projektih javnega zdravja (Skupaj za zdravje, Nevladne organizacije na področju zdravja, nekemične zasvojenosti med mladimi). Njeni raziskovalni interesi obsegajo zdravje, kakovost zdravstvene obravnave ter sociološke teme, med katerimi prevladujejo aktualni družbeni problemi kot so stališča do staranja, odnos do starejših in medgeneracijsko sodelovanje. Zaposlena je na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin, Jesenice.



3.6 Spodbujanje gibanja in ergonomska prilagoditev delovnega mesta

a) **Vsebina:**

- OZAVEŠČEVANJE:
 - Pomen gibanja in ergonomije.
 - Kako in zakaj nastaja bolečina?
 - Opredelitev ključnih področjih gibanja in ergonomije, na katerih je smiselno ukrepati.
 - Samoocenjevanje. Začnimo pri sebi: koliko se dnevno gibam? Ali sem že preveril/a možnosti ergonomske prilagoditve mojega delovnega mesta?
 - Kako lahko vsak prispeva k spodbujanju gibanja v podjetju?
 - Koristi projekta za različne ciljne skupine.
- IZ TEORIJE V PRAKSO:
 - Ergonomska ureditev delovnega mesta.
 - Izvedba aktivnih odmorov.
 - Predstavitev programa vadbe za doma.

b) **Ključni cilji:**

- Opredelitev ključnih gibalnih in ergonomskih priporočil in primerjava s trenutnim stanjem v podjetju.
- Kako učinkovito spodbujati sebe in sodelavce k telesni dejavnosti ter zvišati njeno raven v podjetju?
- Možnosti ergonomske prilagoditve delovnega okolja – teorija in praksa.

c) Ciljna skupina:

- Vodstvo;
- Promotorji zdravja na delovnem mestu;
- Zaposleni;
- Drugi zainteresirani in aktivni na področju promocije zdravja na delovnem mestu.

d) Metode in oblike dela:

Gibanje in ergonomski ureditev delovnega mesta je pogoj zdravega, prijetnega in spodbujajočega delovnega okolja. Delavnice so namenjene ozaveščanju o pomembnosti gibanja kot preventivnega ukrepanja tako na sedečih, kot tudi na fizično zahtevnih delovnih mestih. Spoznali bomo mehanizme nastanka bolečine in ukrepe, s katerimi lahko preprečimo nastanek mišično-skeletnih težav povezanih s (pre)obremenitvami na delovnem mestu. Podali bomo priporočila za ergonomsko ureditev delovnega mesta z namenom zmanjšanja tveganja za nastanek težav in bolečine. V zaključnem delu bodo zaposleni seznanjeni s praktičnimi priporočili za izvajanje aktivnih odmorov, prilagojenih zahtevam posameznega delovnega mesta. Delavnica je organizirana kot skupek interaktivnih aktivnosti, ki omogočajo aktivno udeležbo vseh vključenih ter doseganje ciljev srečanja. Najznačilnejše metode in oblike, ki jih uporabljata izvajalci pri svojem delu, so naslednje: metoda razgovora in diskusije, metoda demonstracije in metoda praktičnih del. S kombinacijo skupinskega in individualnega dela bomo poskrbeli za najučinkovitejšo uvedbo načrtanih ciljev iz teorije v vašo vsakdanjo prakso.

e) Izvajalci:

Doc. dr. Matej Voglar, magister kineziologije in diplomirani fizioterapevt od leta 2009 deluje v klinični praksi predvsem na področju obravnave mišično-skeletnih težav. Ima opravljeno mednarodno licenco Manualna terapija in ortopedska medicina združenja Orthopaedic medicine ter številna druga usposabljanja na področju obravnave mišično-skeletnih težav. Svoje raziskovalno delo na magistrskem in doktorskem študiju je usmerjal v proučevanje mehanizmov povezanih s pojavom bolečin v spodnjem delu hrbta. Je predavatelj na Fakulteti za vede o zdravju na Univerzi na Primorskem, kjer poučuje predmete s področja ocenjevanja v fizioterapiji, medicine športa in ergonomije. Njegove delavnice so dinamične in energične s številnimi praktičnimi demonstracijami.



Denisa Manojlović, magistrica fizioterapije, deluje v stroki od leta 2013. Sodeluje s Fakulteto za vede o zdravju Univerze na Primorskem v vlogi visokošolskega sodelavca za področje fizioterapije. Svoje raziskovanje usmerja v preventivo in rehabilitacijo poškodb spodnjih udov s poudarkom na kolenskem sklepu. Dejavnica je na področju primarne in sekundarne preventive mišično-skeletnih poškodb, nevroloških stanj ter gibalne in manualne terapije. Nenehno se izobražuje na številnih strokovnih usposabljanjih. Pri izvedbi delavnic na poljuden način predstavlja vsebine ter s praktično demonstracijo spodbuja aktivno udeležbo udeležencev.

3.7 Prehrana na delovnem mestu

a) Vsebina:

- SPLOŠNO O PREHRANI:
 - Zakaj jemo?
 - Kam gre hrana (hranila)?
 - Kakšne koristi imamo od uravnotežene prehrane?
- KAKO SESTAVIMO URAVNOTEŽEN OBROK:
 - Kaj je uravnotežen obrok?
 - Kako ga sestavimo?
- KAJ SMO VČERAJ MALICALI?
 - Primeri dobrih malic.
 - Kakšna je moja malica?
 - Načrt za jutri.

b) Ključni cilji:

- Spoznamo, kaj naše telo rabi, da pravilno deluje in se bori proti boleznim.
- Naučimo se, kako kombinirati hrano, da pripravimo uravnotežen obrok.
- Naučimo se, kako si lahko vsak posameznik naredi načrt za zdrav obrok.
- Izvemo, kaj lahko vsak naredi, da bo boljše jedel.

c) Ciljna skupina:

- Vsi zaposleni.

d) Metode in oblike dela:

Na srečanju bo izvajalka z razlago in razgovorom predstavila temeljne smernice zdravega prehranjevanja. S problemsko orientiranimi vprašanji bo spodbudila poslušalce k sodelovanju in reševanju praktičnih nalog. Učna oblika: frontalna, individualna, skupinska.

e) **Izvajalka:**

Doc. dr. Mojca Stubelj, univerzitetna diplomirana inženirka živilske tehnologinje, z doktoratom s področja prehrane. Je raziskovalka in predavateljica na Univerzi na Primorskem, Fakulteti za vede o zdravju, študijski smeri Dietetika na 1. in 2. stopnji. Pedagoško in raziskovalno je aktivna na področju spremljanja prehranskega statusa ter prehranjevalnih navad različnih skupin ljudi. Ima dolgoletne izkušnje tudi na področju prehranskega svetovanja na klinični ravni. Njena bibliografija obsega več kot 150 zapisov. Od tega je (so)avtor: 13 izvirnih in preglednih znanstvenih člankov, 15 strokovnih člankov, poljudnih prispevkov v različnih medijih, več kot 30 prispevkov na znanstvenih in strokovnih konferencah, poglavij knjig in več prehranskih priročnikov.



3.8 Stres na delovnem mestu

a) **Vsebina:**

- SPLOŠNO O STRESU:

- Kaj je stres?
- Spoznajmo lastne stresne vzorce
- Ali smo pod stresom manj učinkoviti?
- Običajni viri iskanja pomoči in občutek stresa
- Odnos do sebe in občutek stresa

- UPRAVLJANJE S ČASOM:

- Kako odlašanje z obveznostmi prispeva k stresu?
- Katere druge (osebne) značilnosti in značilnosti delovnih nalog prispevajo k stresu?
- Sezname aktivnosti
- Postavljanje prioritetenih nalog
- Spremljanje dnevnega cikla energije
- Časovno predalčkanje

- ORGANIZACIJSKI PRISTOPI K STRESU:

- Vloga stresa za delovno učinkovitost
- Dejavniki v organizaciji, ki prispevajo k stresu pri zaposlenih
- Značilnosti delovnih nalog
- Kako prepoznati zaposlene, ki doživljajo kronični stres pri delu
- Organizacijski pristopi za preprečevanje kroničnega stresa

- UČENJE ČUJEČNOSTI ZA LAŽJE SPROPRIJEMANJE S STRESOM:

- Kako delujejo naše misli v stresnih situacijah
- Kaj je čuječnost in kako nam pomaga pri soočanju s stresnimi situacijami
- Tehnike čuječnosti

b) Ključni cilji:

- Spoznati, kaj je stres, kakšni so vzroki in posledice za stres, odkriti lastne sprožilce stresa in opolnomočiti zaposlene k aktivnemu spoprijemanju s stresom.
- Spoznati različne tehnike upravljanja s časom, da bi se bolje soočali s stresnimi dogodki.
- Spoznati vzroke, posledice in načine za zmanjševanje stresa v organizaciji.
- Naučiti se, kako nam lahko čuječnost pomaga pri soočanju s stresom in spoznati nekaj preprostih tehnik čuječnosti za zmanjšanje akutnega stresa.

c) Ciljna skupina:

- Vsi zaposleni.
- Predstavniki/ce HRM oddelkov

d) Metode in oblike dela:

- Na srečanju bo izvajalka z razlago in interaktivnim delom predstavila temeljne prvine stresa. S problemsko orientiranimi vprašanji bo spodbudila poslušalce k sodelovanju in k samorefleksiji. Učna oblika: frontalna, individualna, skupinska.
- Med delavnico bodo udeleženci spoznavali lastne načine razmišljanja in delovanja v situacijah, ki jih doživljajo kot stresne in ustvarili osebni načrt za učinkovito ravnanje.
- Po koncu delavnice je nekaj minut predvidenih za vprašanja udeležencev.

e) Izvajalka:

Doc. dr. Ana Arzenšek je univerzitetno diplomirana psihologinja in doktorica psihologije. Poučuje na Fakulteti za management in Fakulteti za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije Univerze na Primorskem. Njena raziskovalna področja vključujejo stres pri delu in posledice stresa na blagostanje ljudi, komuniciranje v poslovnem okolju, sodobni pristopi vodenja, psihološko dinamiko v organizacijah in psihološko svetovanje posameznikom in organizacijam. Njena bibliografija obsega več kot 110 zapisov, samostojno ali v soavtorstvu je avtorica več znanstvenih in strokovnih člankov, poglavij v monografiji, redno se udeležuje znanstvenih konferenc. Predavala je na več univerzah v tujini. Ana je tudi praktik transakcijske analize. Transakcijska analiza je teorija osebnosti in učinkovito sredstvo za osebnostno rast in spremembe. Pri strokovnem delu jo zanima ustvarjanje pozitivnih sprememb pri posameznikih in v organizacijah.



3.9 Spanje od A do Ž

a) Vsebina:

- ZAKAJ JE SPANJE POMEMBNO:
 - Funkcije spanja
 - Cirkadiani ritem
 - Naše telo med spanjem

- POSLEDICE POMANJKANJA SPANJA:
 - Zakaj premalo spimo?
 - Kako pomanjkanje spanja vpliva na naše življenje?

- KAKO DO BOLJŠEGA SPANJA – STRATEGIJE IN UKREPI
 - Ukrepi za boljše spanje
 - Dnevnik spanja
 - Izziv – 14 dnevna spalna preobrazba

b) Ključni cilji:

- Ozavestiti pomen spanja za kvaliteto življenja.
- Opozoriti na nevarnosti slabih spalnih navad in pomanjkanja spanja.
- Predstaviti možne strategije in ukrepe za izboljšanje spanja.
- Spodbuditi k trajni spremembi spalnih navad.

c) Ciljna skupina:

- Kdor ima težave s spanjem
- Kdor želi izboljšati svoje spalne navade

d) Metode in oblike dela:

- Prvi del (1. in 2. vsebinski sklop) poteka v obliki predavanja z aktivnim sodelovanjem udeležencev. Spodbuja se aktivno poslušanje, postavljanje vprašanj in sodelovanje v diskusiji.
- Drugi del je bolj praktične narave, kjer udeleženci rešujejo vprašalnik in sodelujejo v predstavljenih vajah. Naučijo se uporabljati predstavljena orodja ter oblikovati svoj individualni akcijski načrt za izboljšanje količine in kakovosti svojega spanja.

e) **Izvajalka:**

Darinka Radoja, univerzitetna diplomirana ekonomistka in biopsihologinja, absolventka magistrskega študija biopsihologije na Fakulteti za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije Univerze na Primorskem. Tekom študija je posebno pozornost posvečala raziskovanju avtizma in sorodnih motenj, katerim so pogosto pridružene tudi motnje spanja. Področje spanja je pri obravnavi oseb z avtizmom zelo pomembno, saj je spanje pri teh osebah pogosto moteno in eden ključnih dejavnikov preko katerega lahko dosegamo ugodnejše izide na vseh področjih življenja. Z dobrimi spalnimi navadami in ustrezno higieno spanja je mogoče doseči izboljšanje na področju kognitivnih funkcij, socialne interakcije in emocionalnega vedenja, posledično pa tudi večji učni in delovni uspeh. Skozi študij biopsihologije je preučila različne nevrobiološke in psihosocialne vidike spanja, od tega kaj se v možganih dogaja med spanjem do tega, kako to vpliva na naše vedenje in delovanje v družbi. Znanje o nevrobiologiji in molekularnih osnovah procesa spanja, normalnem in motenem poteku spanja ter farmakoloških in nefarmakoloških ukrepov pri motnjah spanja, ji omogoča, da kot zagovornica celostnega pristopa pri obravnavi posameznikovih težav uporablja bio-psiho-socialni model, ki zajema najširši pogled na človeka ter upošteva tako njegove biološke danosti kot tudi psihološke značilnosti in socialni kontekst.

