

AMBASADOR ZDRAVJA



Usposabljanje ambasadorjev za promocijo zdravja na delovnem mestu

Beležimo, da se podjetja soočajo s pisanjem in izvajanjem načrta promocije zdravja na delovnem mestu. Sistematičen načrt predstavlja izziv, kot tudi načrtovanje ukrepov, ki dejansko učinkujejo. Zato **smo pripravili usposabljanje, kjer vašega zaposlenega – ambasadorja opremimo z znanji in tehnikami za izdelavo sistematičnega načrta PZD in vašemu podjetju izberemo učinkovite ukrepe.**

[Ministrstvo za zdravje](#) pravi, da je »namen promocije zdravja na delovnem mestu [PZD] spodbujanje zdravega življenjskega sloga (izboljšanje prehranjevalnih navad, promoviranje telesne dejavnosti, opustitev kajenja,) zmanjšanje stresa na delovnem mestu, boljši medsebojni odnosi, boljša komunikacija na delovnem mestu, krepitev in varovanje duševnega zdravja in boljšega počutja, povečanje zadovoljstva zaposlenih, ustvarjanje zadovoljnih delovnih mest, itd.«

- Ali vaše podjetje upošteva in sledi napotkom ministrstva?
- Kako v vašem podjetju v praksi skrbite za zdravje pri delu?
- Imate sistematičen načrt PZD in skladno z njim izvajate ukrepe?
- Ste uspešni pri promociji zdravja na delovnem mestu? So zaposleni v podjetju (bolj) zdravi?
- Iščete uporabne informacije za pripravo načrta PZD in ukrepov, ki dejansko delujejo?

Postanite ambasador promocije zdravja na delovnem mestu za svoje podjetje in bodite primer dobre prakse, ki je zgled drugim. Mi vas opremimo z znanjem in orodji za učinkovite ukrepe in celovito realizacijo programa PZD. Odločite se za 9-mesečno strokovno podporo vaši ambadorski aktivnosti.

ZAKAJ SE UDELEŽITI IZOBRAŽEVANJA

- Naredite podjetju krojen načrt PZD
- Prejmete asistenco pri pripravi in izvedbi načrta PZD
- Spoznate uporabne ukrepe za zdravje
- Spoznate aktualne prakse
- Osebno preizkusite vaje za zdravo telo
- Prejmete usposabljanje za duševno zdravje
- Pridobite bogate izobraževalne vsebine, predavanja
- Soustvarite personaliziran program

CILJ PROGRAMA IN PRIDOBITVE

- 🏠 Novo napisan ali posodobljen program PZD
- 🏠 Smernice za učinkovite ukrepe krojene podjetju
- 🏠 Mesečne vaje
- 🏠 Vprašalniki
- 🏠 Učna gradiva
- 🏠 Izmenjava praks

Na koncu programa udeleženci prejmejo **certifikat Ambasador Zdrav pri delu.**

Z izobraževanjem začnemo 23. marca 2018 !

KAKO POTEKA IZOBRAŽEVANJE

8.00 - 9.00 Predavanje izbrane teme in praksa zdrave vsebine

9.00 - 10.00 Vsebine udeležencev, vprašanja in izmenjava praks

Izobraževanje poteka 1 x mesečno, vsak tretji petek v mesecu, od 8.00 - 10.00 ure, v Tehnološkem parku Ljubljana.

TERMINI 2018 IN VSEBINA PZD

- 23.3. Predstavitev celoletnega izobraževanja in priprava na načrt PZD
- 20.4. Priprava analize za posnetek stanja procesov in zdravja v podjetju
- 18.5. Naredimo načrt PZD
- 15.6. Motivacija za zdravje
- 20.7. Ergonomija pri delu 1
- 21.9. Ergonomija pri delu 2
- 19.10. Duševno zdravje 1
- 16.11. Duševno zdravje 2
- 14.12. Zdrav življenjski slog in zaključek programa

V skupino je vključenih največ 10 oseb.

KOMU JE USPOSABLJANJE NAMENJENO

Izobraževanje je namenjeno zaposlenim, kadrovikom, podjetnikom, obrtnikom in menedžerjem, ki želijo biti ambasador zdravja v podjetju in uspešno izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.

Investicija za 9-mesečno usposabljanje znaša 360,00 € brez DDV / osebo. Prvo srečanje je **brezplačno**. V ceno je vključenih 9 izobraževanj in delavnic, strokovna gradiva, strokovna asistenca pri izdelavi načrta PZD in prigrizki / napitki.

SPLETNA PRIJAVA:

<https://docs.google.com/forms/d/1nyaN4NdUIHmIDfvJOOifmA1GM2cfJ92j3OyYGFyTSqM>

Za dodatne informacije smo dosegljivi na maja.rihar@dobrapisarna.si in telefon 041 756 601.

PROGRAM VODIJO

Jure Cerar

Jure je visoko certificirani trener NLP veščin in motivator, direktor podjetja *Internacionalni šport d.o.o.* in idejni oče za projektom *Vitalno podjetje*, kjer je na enem mestu združil priznane strokovnjake na področju promocije zdravja in rekreacije.

Maja Rihar

Maja je svetovalka za dobro počutje v pisarni in podjetnica, ki nudi hitre in učinkovite ukrepe iz področja ergonomije. V podjetju *Dobra pisarna* vsak dan z uspešnimi in naprednimi podjetji išče inovativne rešitve, kako delovno mesto spremeniti v zdravo okolje in v klimi podjetja ustvariti dobro počutje.

Kaja Kosec

Kaja se več kot desetletje posveča raziskovanju človeka in njegovega duha. Je dvakratna magistrica teologije in verskih študij ter je specializirana za področje poslovne etike. Tako dobro pozna naravo in značaj človeka ter njegova vedenja v poslovnem / zaposlitvenem okolju. Znanja in prakse iz medosebnih odnosov, dialoga, identitete, etike in duševnosti, v zavodu *Za dialog* predaja vodstvom in kadrom.

Več o nas ZDRAV PRI DELU na spletni strani: www.zdravpridelu.si.