

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

S pomočjo različnih delavnic in individualnih svetovanj, ki jih izvedemo v vaši organizaciji s pomočjo naših strokovnjakov z različnih področij, lahko že danes okrepite zdravje vaših sodelavcev na delovnem mestu.

Kontakt:

☎ 03 /713-43-78, 051-668-416, 031-232-757; ✉ nada.cilensek@zd-zalec.si, zdrav.vzgoja@zd-zalec.si, ckz-ssd@zd-zalec.si 🌐 www.zd-zalec.si/ckz/

POSKRBIMO ZA TELESNO ZDRAVJE - TEMELJNE DELAVNICE

ZDRAVO ŽIVIM

Eno skupinsko srečanje (90 min)

Vaši sodelavci bodo pridobili vse potrebne informacije o zdravem prehranjevanju in telesni dejavnosti, spoznali bodo osnove kako obvladati stres, opustiti kajenje in pitje alkohola, skupaj s strokovnjaki bodo oblikovali načrt za spremembo življenjskega sloga, ki bo pripomogel k izboljšanju njihovega počutja.

ZVIŠAN KRVNI SLADKOR

Eno skupinsko srečanje (90 min)

Vaši sodelavci bodo pridobili znanja o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci na glukozo. Skupaj s strokovnjaki bodo oblikovali načrt za spremembo življenjskega sloga, s katerim bodo lahko učinkovito vplivali na znižanje koncentracije sladkorja v krvi.

VENSKO POPUŠČANJE

Eno skupinsko srečanje (45 min)

Vaši sodelavci bodo pridobili znanja o venskem popuščanju, dejavnikih tveganja, ki le to pospešujejo, hkrati pa jim bomo predstavili aktivnosti za omilitev težav.

ALI SEM FIT?

Eno srečanje

Testiranje telesne pripravljenosti vaših sodelavcev s testom hoje na 2 km, 6 minutni test hoje ali 2 minutno stopanje na mestu. Po dogovoru pa izvedemo tudi poglobljeno testiranje.

ZDRAVA HRBTENICA

Eno srečanje (60 min)

Vaši sodelavci bodo v sklopu predavanja pridobili informacije o kako ohraniti zdravo hrbtenico, spoznali bodo pravilne in varne vadbe za krepitev mišic trupa ter pridobili informacije o pravilni drži in dvigovanju bremen na delovnem mestu. Predavanju pridružujemo še vadbo mišic medeničnega dna.

POSKRBIMO ZA TELESNO ZDRAVJE - POGLOBLJENE DELAVNICE

ZDRAVO JEM

4 skupinska (90 min) in 2 individualni srečanja
(po dogovoru tudi manj)

Vaši sodelavci bodo pridobili informacije o pomenu prehrane za zdravje ter znanja in veščine za izbiro zdravih živil v pestri ponudbi na trgovskih policah. Seznanili se bodo, kako na enostaven način pripraviti zdrav jedilnik ter kako se prehranjevati v različnih življenjskih situacijah. Skupaj s strokovnjakom bodo oblikovali načrt za spremembo prehranjevalnih navad.

OPUŠČANJE K A J E N J A

6 skupinskih (90 min) ali 6 individualnih
srečanj (30 min)

V sklopu delavnice bodo sodelavci spoznali svoje kadilske navade, tehnike opuščanja kajenja, določili bodo dan brez cigarete ter spoznali, kako vztrajati brez cigarete.

ZDRAVA HRBTENICA

14 skupinskih (60 min) in 2 individualni
srečanja.
(po dogovoru tudi manj)

Sodelavci bodo pridobili poglobljeno oceno telesne pripravljenosti ter znanja in veščine za varno in ustrezno izvajanje različnih vrst in oblik telesne dejavnosti za težave v hrbtenici. Skupaj s strokovnjakom bodo oblikovali individualni načrt za povečanje in samostojno izvajanje telesne dejavnosti.

GIBAM SE

14 skupinskih (60 min) in 2 individualni
srečanja.
(po dogovoru tudi manj)

Sodelavci bodo pridobili poglobljeno oceno telesne pripravljenosti ter znanja in veščine za varno in ustrezno izvajanje različnih vrst in oblik telesne dejavnosti. Skupaj s strokovnjakom bodo oblikovali individualni načrt za povečanje in samostojno izvajanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja. Izmerili bodo tudi lasten napredek v telesni pripravljenosti in gibalnih navadah.

POSKRBIMO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

KOMUNIKACIJSKE VEŠČINE

Eno skupinsko srečanje (60 min)

V sklopu predavanja bodo zaposleni spoznali nekaj veščin v komunikaciji, ki pripomorejo k boljšim medosebnim odnosom.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

4 skupinska srečanja (90 min)
(po dogovoru tudi manj)

Vaši sodelavci bodo spoznali osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Pridobili bodo znanja in veščine, s katerimi si bodo lahko pomagali sami in izboljšali svoje počutje.

TEHNIKE SPROŠČANJA

Eno skupinsko srečanje (90 min)

V današnjem vse bolj stresnem življenju postajajo tehnike sproščanja vedno bolj dobrodošle. Zato bomo vaše sodelavce seznanili s tremi različnimi tehnikami sproščanja – dihalne vaje, postopno mišično sproščanje in vizualizacijo pomirjujočega kraja.