

## VABILO NA BREZPLAČNO DELAVNICO

### »STRESNE PODJETNIŠKE SITUACIJE IN POSEGANJE PO ZDRAVILIH IN PREHRANSKIH DOPOLNILIH«

V skladu s 6. in 32. členom Zakona o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1; UL 43/11) mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja le tega, kar pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe, da se ohranja in krepi telesno in duševno zdravje delavcev. Delodajalec mora tudi v izjavi o varnosti z oceno tveganja načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu, kar določa 27. točka 76. člena tega zakona.

#### VSEBINA:

- kaj je stres,
- kako pogosto se podjetniki srečujejo s stresom,
- kaj lahko naredimo za zmanjšanje stresa,
- posledice stresa,
- kaj lahko pričakujemo od zdravil in prehranskih dopolnil (razlike),
- prikaz najpogostejših zdravljenj z zdravili in prehranskimi dopolnili brez obiska zdravnika:
  - o nespečnost,
  - o motnje razpoloženja,
  - o motnje spomina in koncentracije,
  - o bolečine (bolečine v križu ter ostale mišično-skeletne bolečine, glavobol, zobobol),
  - o alergijski rinitis,
  - o kašelj,
  - o prehlad,
  - o želodčne težave,
  - o motnje prekrvavitve (bolezni ven),
  - o čezmerna telesna masa in debelost,
  - o odvisnost od kajenja,
  - o suho oko.

**Udeleženci delavnice bodo prejeli potrdilo o udeležbi, s katero lahko uveljavljajo Promocijo zdravja, ki je zakonsko obvezna.**

**Komu je delavnica namenjena:** podjetnikom in ostalim zainteresiranim.

**Kdaj:** četrtek, 1. december 2022, ob 13. uri.

**Kje:** spletni portal Microsoft Teams.

**Predavateljica:** Sara Kenda

**Prijave:** prijave zbiramo do srede, 30. 11. 2022. Za udeležbo na delavnici je potrebna predhodna prijava preko prijavnega obrazca <https://forms.gle/XMXnEMrImQ6uQYT8A>.

**Dodatne informacije:** Spot svetovanje Goriška, Tel.: 05/330 66 90 (Aleš Bajec)- [ales.bajec@rra-sp.si](mailto:ales.bajec@rra-sp.si)

**Delavnica je za udeležence brezplačna.**

**Prijazno vabljeni!**

**SPOT svetovanje Goriška**