

NABOR VSEBIN IN PREDSTAVITEV IZVAJALCEV STORITEV

I. SKLOPI IZOBRAŽEVANJ

1. Skrb za duševno zdravje na delovnem mestu
2. Prodaja, marketing in nabava
3. Zdrava prehrana in druge naravne rešitve za zdravje starejših
4. Komunikacija in timsko sodelovanje na delovnem mestu
5. Skrb za telesno zdravje
6. Uspešnost in učinkovitost zaposlenih
7. Druge teme po dogovoru z naročnikom

II. PREDSTAVITEV IZVAJALCEV

DR. LILIJANA ŠPRAH, Družbenomedicinski inštitut,
Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti
in umetnosti

»Ni zdravja brez duševnega zdravja!«

(Svetovna zdravstvena organizacija)



Okvirne teme:

- 1) Kako lahko starejši zaposleni poskrbijo za svoje dobro duševno zdravje in počutje na delovnem mestu?
- 2) Duševne motnje moderne dobe: depresija, tesnoba in izgorelost ter ukrepi za zmanjšanje z njimi povezanih dolgih bolniških odsotnosti
- 3) Težave v duševnem zdravju - kako pristopiti k iskanju rešitev in poiskati pomoč?

Dr. Lilijana Šprah je univerzitetno diplomirana psihologinja, doktorica medicinskih ved in predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU. Ima več kot 20 let raziskovalnih, strokovnih in pedagoških izkušenj na področju duševnega zdravja tako na nacionalni ravni kakor v mednarodnem okolju. Samostojno ali v soavtorstvu je objavila več 150 raziskovalnih, strokovnih in poljudnih publikacij. Je uveljavljena izvajalka številnih izobraževanj za različne naročnike zasebnega in javnega sektorja (stres v delovnem okolju in njegove posledice na zdravje zaposlenih, tveganja za slabo duševno zdravje v zasebnem in poklicnem življenju, soočanje z motnjami razpoloženja, analiza izvorov psihosocialnih obremenitev v delovnem okolju in priprava ukrepov).

Reference:

- vodja ali članica projektne ekipe v sklopu 23 mednarodnih in nacionalnih projektov;
- izvajalka usposabljanj za predstavnike in zaposlene v različnih podjetjih iz področij analize psihosocialnih tveganj v delovnih okoljih, prepoznavanje motenj razpoloženja in iskanje pomoči, prepoznavanje nasilja v družinah in ukrepanje na ravni delodajalcev in zdravstvenega sektorja (Zdravniška zbornica, Splošna bolnišnica Novo Mesto, Maribor, Murska Sobota, Center za socialno delo Maribor, Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, Združenje delodajalcev Slovenije, Socialno varstveni zavod Dutovlje, Inštitut za varstvo pri delu in varstvo okolja Maribor, Avtobusna postaja Ljubljana, Farmadent, Nova Ljubljanska banka, Izletnik Celje, Zavarovalnica Triglav, Domel idr.)

Povezave: Spletna stran <https://dmi.zrc-sazu.si/sl/sodelavci/lilijana-sprah-sl#v>

Kontakt: ZRC SAZU, lilijana.sprah@zrc-sazu.si, 031 632 102

»Dokler živimo se lahko regeneriramo!

Čez 6 mesecev se bo v našem telesu zamenjalo skoraj 80% celic. Kakšne bodo, bo odvisno od tega iz česa in kako jih bomo izgradili. Zakaj ne bi v 6 mesecih sebi privoščili boljše telo, več energije in boljše delovanje možganov?«



Okvirne teme:

- 1) Kako okrepimo imunost na naraven način
- 2) Zdrava prehrana
- 3) Kako do več energije
- 4) Naravne rešitve za bolečine
- 5) Naravne rešitve za možgane
- 6) Preverite še druge zanimive teme predavatelja!

Sanja Lončar že od leta 2005 vodi največje slovensko nevladno gibanje – projekt Skupaj za zdravje človeka in narave, ki raziskuje številne naravne rešitve za težave s katerimi se človek danes srečuje.

V tem času je kot avtorica ali soavtorica ustvarila že več kot 20 knjižnih uspešnic, med katerimi so tudi Naravne rešitve za bolečine, Kako ohraniti možgane, Ščepec rešitev, Adijo prehladi, Resnice in zmote o maščobah... 5 knjig je prevedenih tudi v nemški jezik. Sanja vodi seminarje in predava v Sloveniji, Avstriji, Nemčiji in na Hrvaškem. Ureja glasilo projekta Skupaj za zdravje človeka in narave in portal www.zazdravje.net

Reference:

Zavarovalnica Triglav, Gen Energija, Dosor, Uni&Forma, Društvo medicinskih sester, babic in medicinskih tehnikov Maribor, Republiški zavod za zaposlovanje, Pegazov dom, CSD Kobarid, Levas, BMM d.o.o, Sonnentor (Avstrija)....

Povezave: Spletna stran: www.zazdravje.net,

Kontakt: Zavod ZCS, sanja.zazdravje@gmail.com, 041 645 948

»Zakaj ne bi raje delali pametneje, ne le še bolj trdo? In pri tem še izboljšali rezultate za podjetje, ter medosebne odnose in zdravje? Tako delajo najboljši.«



Okvirne teme:

- 1) Upravljanje s stresom na delovnem mestu
- 2) Komunikacija, medosebni odnosi in timsko sodelovanje na delovnem mestu
- 3) Upravljanje in organizacija časa
- 4) Osebna in poslovna uspešnost: vodenje, podjetništvo, reševanje problemov, odločanje
- 5) Preverite še druge zanimive teme predavatelja!

Dr. Klemen Podjed, letnik 1968, je trener, svetovalec ter coach International Coach Federation. Ima več kot 20 let delovnih izkušenj, tako v velikih sistemih (Elektro Slovenija, Donit), kot manjših organizacijah (Inštitut za produktivnost, People for Eearth), tudi na vodilnih mestih in v mednarodnem okolju. Njegove delavnice so zelo aktivne in praktično naravnane. Je dr. oec. in mag. posl. in org. (EF, UL), univ. dipl. org. (FOV, UM), učitelj International Art of Living Foundation, VŠ predavatelj z opravljenimi andragoško pedagoškimi izpiti, raziskovalec ter praktik nevrolingvističnega programiranja (NLP). Klemen Podjed je avtor številnih načrtov promocije zdravja, člankov, priročnikov, video seminarjev, blogov in drugih publikacij ter preko 30 obsežnejših študij.

Reference:

GZS, Impol, Henkel, Hoteli Bernardin, Intereuropa, Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Ecolab, Iskraemeco, Splošna bolnišnica Novo Mesto, Tehnološki park Ljubljana, Dom starejših Sežana, Adient, Albaugh, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Lekarne Maribor, Novem Car Interior Design, Slovenska turistična organizacija, Aquafil, Papirnica Vevče, Polycom, ...

Povezave:

Spletna stran: www.produktivnost.si, Youtube: <http://tiny.cc/gppdaz>; Facebook: <https://www.facebook.com/dr.klemen.podjed>; LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/klemenpodjed>

Kontakt: Inštitut za produktivnost d.o.o., klemen@produktivnost.si, 040 662 003

BARBARA TAVČAR, PBS center športne odličnosti

»Telo je naše največje darilo, dano s trenutkom rojstva, a skozenj kažemo kaj si želimo in kako se počutimo. Ključ, kako inteligentno uporabiti njegove potenciale za vaše zdravje, se skriva v vašem razumevanju njegovega delovanja«



Okvirne teme:

- 1) Zmanjševanje bolniške odsotnosti zaradi bolezni kostno-mišičnega sistema in vezivnega tkiva
- 2) Skrb za celostno telesno zdravje - vsak ZAKAJ ima svoj ZATO
- 3) Delavnice in vadbe, z individualno podporo udeležencem na področjih, kjer imajo težave.
- 4) Hitre in učinkovite rešitve za preprečitev, zmanjšanje in odpravo različnih bolečinskih stanj in tegob
- 5) Preverite še druge zanimive teme predavatelja!

Barbara Tavčar, master body instructor, rojena 1979, zadnjih 15 let vodi prvi franšizni studio body tehnike v Sloveniji. Kot inštruktorica, svetovalka in predavateljica svoje strokovno znanje vedno obogati z več kot 20 letnimi izkušnjami s področja dela z ljudmi, gibanja ter zdravega načina življenja. Je ambasadorka body tehnike v Sloveniji, filozofije, ki vsakega posameznika ne uči le pravilnega gibanja temveč predvsem razumevanja nastalih težav, v vlogi predavateljice pa sodeluje na »Učilištu body tehnike« v Zagrebu ter več domačih ter tujih dogodkih. Je idejni in strokovni vodja Body@work - celovitega koncepta zdravja na delovnem mestu. Njene delavnice so vedno interaktivne, podprte s praktičnimi nasveti ter podane na razumljiv in zanimiv način. Je avtorica številnih člankov ter dveh priročnikov s področja gibanja ter zdravja na delovnem mestu.

Reference:

Občina Tržič, Ajpes, Iskra Mehanizmi d.o.o., Adriatic Slovenica d.d., Genis d.o.o., Lekarne Obala, British Embassy, Krka d.d., Borzen d.o.o. in drugi.

Povezave: www.bodytehnika.si, www.bodyatwork.si

Kontakt: PBS center športne odličnosti, barbara@bodytehnika.si, 040 784 131

TANJA VERHOVNIK, VERUS – šola marketinške prakse

»Kupci se spreminjajo, trg se spreminja. Starejšim zaposlenim predstavlja prav obvladovanje zahtev kupcev in trženje največji izziv, saj ne znajo slediti trendom časa, sodobnim pristopom in konkurirati mlajšim generacijam.«



Okvirne teme:

- 1) Uspešna osebna prodaja in vodenje prodaje
- 2) Customer experience management – upravljanje izkušenj strank
- 3) Marketing 21. stoletja
- 4) Nabava – izzivi današnjega časa

Tanja Verhovnik, dipl. ekon., rojena 1971, je direktorica marketinške agencije in klicnega centra Verus in sodeluje z vrsto slovenskih in tujih podjetij že dobrih 18 let. Je start up mentor in Go-global mentor ter predavateljica na Višji strokovni šoli Akademia. Vodi in izvaja Verusovo šolo marketinške prakse, kjer udeleženci spoznajo dobro tržno prakso, aktivno sodelujejo in razvijejo najučinkovitejši recept zase! Cilj njenih izobraževanj je rast njenih naročnikov. Za učinkovitost v komuniciranju je prejela prestižno mednarodno nagrado Effie.

Lastno znanje in najboljšo prakso je razvila na osnovi rednega dela predvsem za tuja mednarodna podjetja, 35ih evropskih projektov, več 100 kampanj, organiziranih 700 dogodkov, 1500 promocij na prodajnih mestih, 30 novinarskih konferenc po vsej Sloveniji in številna izvedena usposabljanja. Zasnovala in sooblikovala je številne uspešne marketinške in prodajne zgodbe.

Reference:

Akademija Finance, Agencija Sonček, Ledinek, Mikro+Polo, Makom, Tovarna podjetmov Maribor, Tehnološki park Ljubljana, Univerzitetni inkubator Primorske, RRA Koroška, Makom, Remax, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije – zavod Maribor, zavod Celje, zavod Nova Gorica, Marketinški fokusi, Kongres Direkt, BNI konferenca, Naj podjetniška ideja, Podjetno v svet podjetništva, Šola podjetništva, ..

Povezave: www.verus.si

Kontakt: VERUS – šola marketinške prakse, tanja.verhovnik@verus.si, 031 219 780