



VITALNO PODJETJE

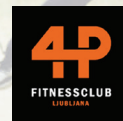
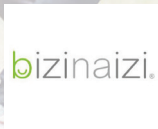
vas vabi na mesec zdravja
za podjetja

29.8 -
24.9.2017
Ljubljana

V avgustu in septembru bo potekal mesec zdravja, kjer se boste lahko v duhu zdravega življenjskega sloga, gibanja in rekreacije, brezplačno udeležili več kot 30 različnih delavnic in športnih aktivnosti.

Spoznali boste priznane lokalne ponudnike športnih, wellness in adrenalinskih storitev.

Pridružili se nam bodo strokovnjaki na področju obvladovanja stresa (Dr. Franc Gider), zdravega pisarniškega dialoga (Kaja Kosec), ergonomije (Maja Rihar) ...



Brezplačno bodo na voljo:



Tenis
Odbojka na mivki
Nogomet



Joga
Pilates
Bootcamp



Fitness
Zumba
Več kot 19 vodenih vadb

Drugo

Meritve telesne sestave
Bazen

Se izvaja na podjetju

Stolna masaža
Jutranja telovadba

*V času meseca zdravja, so vsak dan na voljo, vse aktivnosti. Potrebna je le predhodna prijava in potrditev termina.



+386 30 220 736



www.vitalno-podjetje.si



info@vitalno-podjetje.si

Adijo stres

Predavatelj: Dr. Franc Gider

Termini: 15.09.2017, od 14:00 do 15:00

Lokacija: Tehnološki park, Ljubljana

Ko tečemo skozi življenje, se velikokrat sploh ne zavedamo, da smo pod stresom. Več kot 70% ljudi občuti stres vsaj enkrat dnevno. Na delavnici boste spoznali, da je človek energijsko bitje in da glavni vzroki za stres niso šef, partner, politika, vreme ... Naučili pa se boste tudi tri enostavne tehnike sproščanja, ki vam bodo v le nekaj minutah pomagale vzpostaviti energijsko ravnovesje in olajšati stres.



Učinkovit dialog & vodstvo

Predavatelj: Kaja Kosec

Termini: 11.09.2017, od 13:00 do 15:00

Lokacija: Tehnološki park, Ljubljana

Ljudje sledijo, ko zaupajo in verjamejo v vodstvo. Zaupanje se zgradi skozi ustrezno vodstvo in dialog – dve znanji, ki se močno prepletata in vplivata druga na drugo. Pomembna niso ne le dejanja, ampak tudi ustrezno izražanje in raba besed. Na delavnici boste spoznali, kako navduševati z ustreznim dialogom. Kako v svojem vodstvu ljudi navdahniti in ustrezno delegirati naloge, predvsem pa kako uspešno združiti obe znanji.



Ergonomija in sedeče delovno mesto

Predavatelj: Maja Rihar

Termini: 13.09.2017, od 13:00 do 14:00

Lokacija: Tehnološki park, Ljubljana

Sodobni čas nam je prinesel mnogo novih priložnosti, a hkrati močno posegel v naš vsakdan – nov način dela. Obsedeli smo za računalnikom in pisalno mizo ter odkrili, da nam je to prineslo določene težave, slabe strani. Raziskave so potrdile, da dolgotrajno dnevno sedenje tudi, če je delovno mesto urejeno ergonomsko, ni dovolj. Povzroči lahko stres in poškodbe povezane s kostno mišičnim obolenji ter poveča riziko debelosti, diabetesa, presnovne motnje in odstotek obolelih za boleznimi srca. Vsebina delavnic bo na temo: Delovno mesto, delovno okolje in delovne navade, Sedenje in vpliv sedenja na naše zdravje., Analizirajmo svoje delovno mesto, Kaj bi vaša miza povedala o vas, Celosten pristop – začnimo aktivno dobro delati.



iHelp – Uposabljanje za delo z defibrilatorjem, postopki oživljanja, pomoč ob nesrečah in zastoju srca

Predavatelj: Andraž Ogorevc

Termini: 30.08.2017, od 08:00 do 10:00
14.09.2017, od 08:00 do 10:00

Lokacija: Tehnološki park, Ljubljana

Seminar temeljnih postopkov oživljanja (TPO) je odlična priložnost, da si pridobite veščine in odpravite dileme, kako postopati pri oživljanju. Sodelujoči poleg teoretičnega znanja pridobijo tudi čisto praktično usposobljenost kako odreagirati, kaj storiti najprej in kaj potem, pridobijo občutek v rokah, kako hitro in kako močno izvesti določeno kretnjo. Predvsem pa se znebite občutka strahu, da bi se znašli v situaciji, ko bi morali oživljati. Udeleženec seminarja prejme iHELP večjo varnost paket.

* Udeležba je za podjetja brezplačna za 2 osebi, nato 10€ na osebo.

* Vsa zbrana sredstva dogodkov se namenijo Kardiološkemu oddelku Pediatrične klinike, za diagnostične preiskave, zdravljenje otrok s prirojenimi srčnimi napakami, motnjami srčnega ritma in pridobljenimi srčnimi obolenji.

