

Poškodbe pri delu so resen problem še posebej pri malih delodajalcih, ki so glede na svojo majhnost še posebej ranljivi. Uspešno lahko preprečujemo nezgode na delovnem mestu, samo če poznamo vzroke za nastanek nezgod. Eden izmed vzrokov je stres. Ker je pod stresom čedalje več ljudi (kar 28 % vseh delavcev v EU) in je stres druga najpogostejša težava na delovnem mestu takoj za mišično kostnimi obolenji, je nujno potrebno ukrepati.

## VABILO

Na seminar v okviru projekta Obvladovanje kostno – mišičnih bolezni in poškodb pri delu v obrtnih dejavnostih, na temo **STRES in SPROŠČANJE**, ki ga organiziramo:

**v torek, 12.04.2016 od 17.00 do 19.00 ure,**

**v prostorih Območne obrtno-podjetniške zbornice Slov. Bistrica, Špindlerjeva 2 e,  
2310 Slov. Bistrica.**

Na dogodku boste izvedeli kaj je stres, vzroki za nastanek stresa, njegovi simptomi, vpliv na organizacijo in primeri, kako stres obvladovati oz. odpraviti. Prav tako bodo predstavljeni tudi pravni vidiki za delodajalce.

### 1. Sklop – Stres in poškodbe pri delu

- ⇒ Statistični podatki o stresu
- ⇒ Dejavniki, ki prispevajo k nastanku stresa
- ⇒ Posledice stresa na posameznike in organizacije
- ⇒ Pravni vidiki glede obvladovanja stresa v organizacijah
- ⇒ Primeri, kako stres obvladovati oz. odpraviti

### 2. Sklop – meditacija

- ⇒ Predstavitev koristi meditacije
- ⇒ Pomen pravilnega dihanja
- ⇒ Kako vključiti meditacijo in sproščanje v vsakodnevno življenje in delo
- ⇒ Predstavitev različnih metod sproščanja in meditacije
- ⇒ Kratka meditacija

1.sklop bo izvedla **dr. Špela Korent Urek**, podjetje VIPS Špela Korent Urek s.p.

2. skop bo izvedla bo izvedla **Darja Pipuš Sunesko**, podjetje BLA BLA.

Vsak udeleženec bo prejel smernice, ki mu bodo v pomoč pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti pri zmanjševanju stresa, boljšemu počutju in višji kakovosti življenja.

Prijave na seminar sprejemamo do ponedeljka, 11.4.2016, na elektronski naslov: [olga.kampus@ozs.si](mailto:olga.kampus@ozs.si), ali po faxu 02/818 31 10. Dodatne informacije: Olga Kampus, telefon 02/ 818 14 84.

Udeležba na seminarju je za vse udeležence **brezplačna!**

Vljudno vabljeni!

## PRIJAVNICA STRES in SPROŠČANJE

**KDAJ: torek, 12.4.2016 ob 17.00**

PODJETJE/S.P.: \_\_\_\_\_

SEDEŽ: \_\_\_\_\_

DAVČNA ŠT.: \_\_\_\_\_

TELEFON OZ. GSM: \_\_\_\_\_ E-POŠTA: \_\_\_\_\_

ŠTEVILKA KARTICE MOZAIK PODJETNIH: \_\_\_\_\_

IME IN PRIIMEK UDELEŽENCA: \_\_\_\_\_

(prijavnico pošljite vsaj dan pred predvidenim terminom seminarja na e-mail [olga.kampus@ozs.si](mailto:olga.kampus@ozs.si) ali po faxu (02) 818 31 10)

Datum: \_\_\_\_\_ žig \_\_\_\_\_ Podpis: \_\_\_\_\_