

# VAŠE ZDRAVJE JE NAŠA PRIORITETA

## APRIL



1

### Skrb za duševno zdravje na delovnem mestu

Tehnike sproščanja in podpora pri spoprijemanju s stresom: Pomembnost duševnega zdravja in učinkovite strategije za njegovo vzdrževanje v delovnem okolju.

Termin: **23. april 2024 ob 8.00 v E-104**



## MAJ

2

### Delavnica TPO – temeljni postopki oživljanja

Temeljni postopki oživljanja vezani na situacije, ki se lahko zgodijo na delovnem mestu.

Termin: **15. maj 2024 ob 9.00 v B-301**



3

### Delavnica o zdravi prehrani in telesni aktivnosti za zaposlene s sedečim delom

Nasveti in priporočila za uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnost, prilagojene potrebam posameznikov z manj aktivnimi delovnimi mesti.

Termin: **22. maj 2024 ob 9.00 v B-301**



## JUNIJ

4

### Delavnica ergonomije

Usposabljanje delavcev za ergonomsko primeren način dela in obvladovanje zvišanega krvnega tlaka: Praktični nasveti in usmeritve za izboljšanje delovnega okolja ter spopadanje z zdravstvenimi izzivi, kot je zvišan krvni tlak.

Termin: **11. junij 2024 ob 9.00 v B-301**

