



## Profesionālās pilnveides semināra „Stress un veselības veicināšana darba vietās – problēmas, iespējas un pieredze”

### PROGRAMMA

#### Semināra norises laiks un vieta:

2018. gada 1. oktobris, plkst. 14.00 – 18.00;

Valmiera, Tērbatas iela 4, Vidzemes augstskola, T 123. Auditorija.

Laiks	Tēma	Lektors
13.30-14.00	Reģistrācija	
14.00-14.15	Ievads un semināra atklāšana. 2018.-2019. gadā paredzētie informatīvie pasākumi. Darba aizsardzības aktualitātes Latvijā.	<i>Ivars Vanadziņš,</i> Darba drošības un vides veselības institūts (DDVVI)
14.15-16.00	Sabiedrības veselības situācija Latvijā –būtiskākās sabiedrības veselības problēmas Latvijā, t.sk. stresa radītās sekas. Veselības veicināšana darba vietās – koncepcija un pamatojums	<i>Ivars Vanadziņš,</i> DDVVI
16.00-16.20	<i>Alternatīvā „Kafijas pauze”</i>	
16.20-17.45	Veselības veicināšanas darbā praksē - piemēri un iespējas: <ul style="list-style-type: none"><li>• darba apstākļu tālāka uzlabošana virs minimālo prasību apjoma;</li><li>• vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana;</li><li>• veselīgu ēšanas paradumu veicināšana;</li><li>• fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana;</li><li>• sociālo kontaktu veicināšana;</li><li>• atkarību profilakse un mazināšana.</li></ul> Veselības veicināšana darba vietās - Labās prakses piemēri Latvijā – piemēri no Ilgstpējas indeksa uzņēmumiem	<i>Ivars Vanadziņš,</i> DDVVI
17.45-18.00	Diskusijas un jautājumi, ierosinājumi. Reģiona labās prakses piemēri. Semināra noslēgums.	<i>Dalībnieki</i>

Sekoiet līdzi jaunumiem [www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)