



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

### PROGRAMMA

#### Semināra norises laiks un vieta:

2018. gada 9. oktobris, plkst. 12.30 - 16.30;

Tukums, Latvijas Universitātes Tukuma filiāle, Pils iela 14, 4.stāvs, zāle.

Laiks	Tēma	Lektors
12.00-12.30	Reģistrācija	
12.30-12.45	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)
12.45-14.30	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
14.30-14.50	<i>Alternatīvā „Kafijas pauze”</i>	
14.50-16.15	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
16.15-16.30	Diskusijas un jautājumi, ierosinājumi. Reģiona labās prakses piemēri. Semināra noslēgums.	<i>Dalībnieki</i>

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