



## Semināra

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

## PROGRAMMA

### Semināra norises laiks un vieta:

2019. gada 19. februāris, plkst. 13.00-17.00;

Alojas novada uzņēmējdarbības atbalsta centrs - bibliotēka “SALA”, Liepu iela 3, Ungurpils,  
Alojas pagasts, Alojas novads.

Laiks	Tēma	Lektors
12.30-13.00	Reģistrācija	
13.00-13.15	Ievads un semināra atklāšana. 2019. gadā paredzētie informatīvie pasākumi. Darba aizsardzības aktualitātes Latvijā.	<i>Ivars Vanadziņš,</i> Darba drošības un vides veselības institūts (DDVVI)
13.15-15.00	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
15.00-15.20	<i>Alternatīvā „Kafijas pauze”</i>	
15.20-16.45	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
16.45-17.00	Diskusijas un jautājumi, ierosinājumi. Reģiona labās prakses piemēri. Semināra noslēgums.	<i>Dalībnieki</i>

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