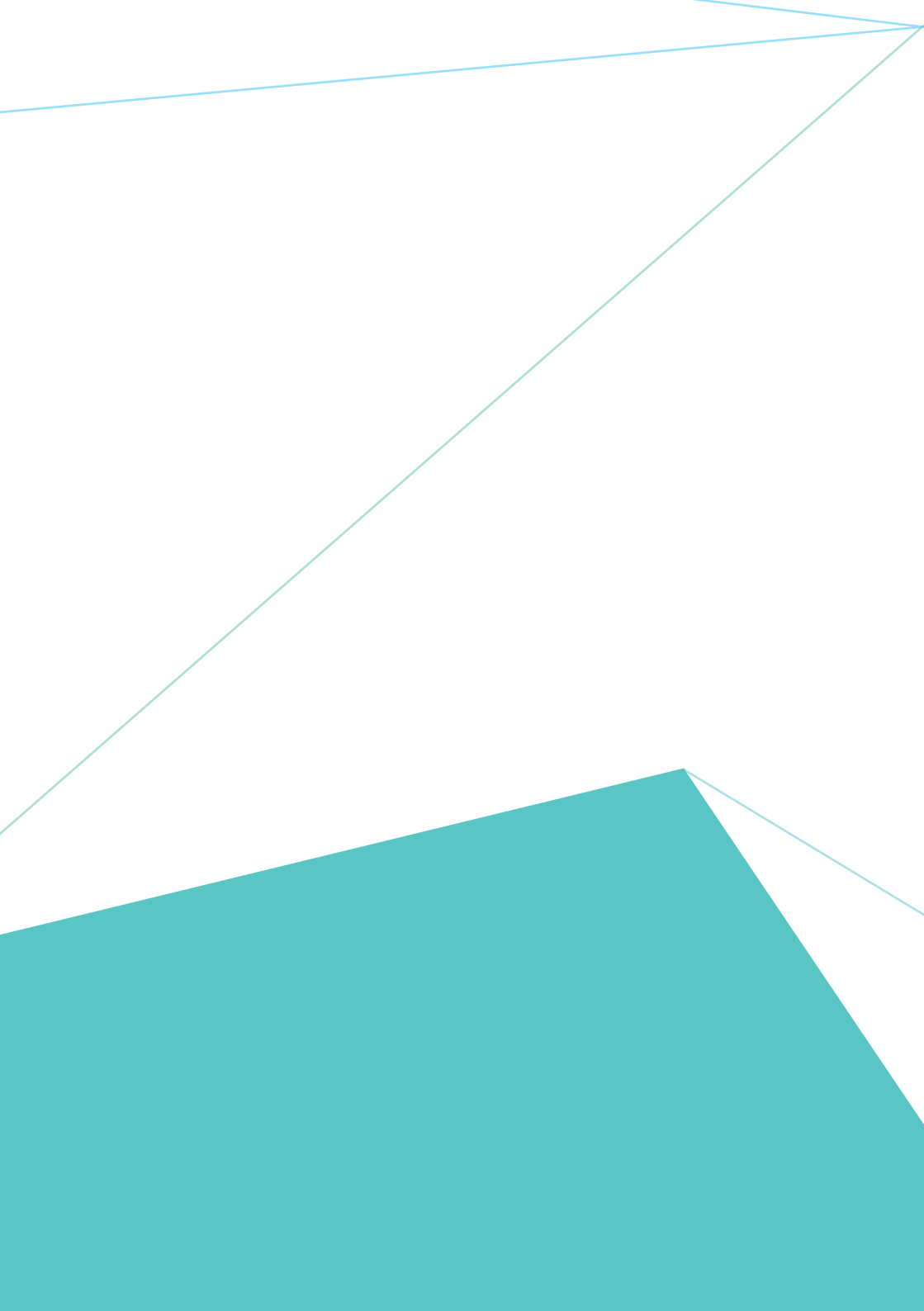


Obvladovanje stresa na delovnem mestu- holističen pristop

Maj 20-21, 2013
Hotel PLAZA
Ljubljana, Slovenija





Spoštovani kolegi,

v imenu Organizacijskega odbora vas z velikim veseljem vabim na

1. Mednarodni simpozij o stresu na delovnem mestu,

ki se bo odvijal v hotelu Plaza v Ljubljani,
20. in 21. maja 2013.

Stres na delovnem mestu je globalni problem, ki zahteva holističen pristop. Na simpoziju bomo predstavili teme, povezane s stresom na delovnem mestu z različnih področij, psihologije, medicine, kineziologije in nutricionistike, ter razpravljali o trendih in izzivih za prihodnost. Pozornost bomo namenili tudi tehnologijam, ki omogočajo nadzorovanje lažje dostopnih fizioloških parametrov, povezanih s stresom.

V program bodo vključeni tudi primeri dobre prakse. Dvajset domačih in tujih strokovnjakov, med njimi bodo tudi uveljavljeni strokovnjaki s klinike Mayo v ZDA, bo predstavilo svoje različne poglede na temo.

Upamo, da bo ta simpozij vsem ostal v lepem spominu in služil kot izjemna priložnost za izmenjavo zamisli in predstavitev novega znanja.

Vstop na simpozij je prost!
Podroben program je priložen.

*S spoštovanjem,
Vojko Strojnik*

@life 2013

Obvladovanje stresa na delovnem mestu – holistični pristop

Ponedeljek, 20. maj 2013

8.00 Registracija

8.30 Otvoritvena slovesnost: Predstavniki organizacijskega odbora
Predstavniki Vlade RS
Predstavniki klinike Mayo

□ **1. zasedanje: Lastnosti stresa 1**

Vodita: Matej Tušak (Univerza v Ljubljani) in Paul Jimenez (Univerza v Gradcu)

9.00 Paul Jimenez (Univerza v Gradcu):
NEVARNOSTI STRESA NA DELOVNEM MESTU

9.25 Markus Raab (Inštitut za psihologijo Köln):
STRES IN UČINKOVITOST

9.50 Matej Tušak (UL, Fakulteta za šport):
TEHNIKE IN STRATEGIJE SPOPADANJA S STRESOM

10.15 Tiziano Agostini (Univerza v Trstu):
STRES IN STROKOVNI DELAVCI

10.40 Odmor

□ **2. zasedanje: Lastnosti stresa 2**

Vodita: Donald Hensrud (Klinika Mayo) in Prof. Alojz Ihan (Univerza v Ljubljani)

11:00 Alojz Ihan (UL, Medicinska fakulteta):
ZDRAVSTVENA REZERVA

11.25 John Eisenach (Klinika Mayo):
FIZIOLOŠKI ODZIV NA RAZLIČNE POVZROČITELJE STRESA

11.50 Matjaž Mulej (UM, Ekonomsko-poslovna fakulteta):
ŠPORT IN REKREACIJA KOT OBLIKA DRUŽBENE ODGOVORNOSTI

12.15 Odmor

□ 3. zasedanje: Metodološki pogled na ugotavljanje stresa

Vodita: John Abenstein (Klinika Mayo) in Aleš Živkovič (Univerza v Mariboru)

- 12.35** Aleš Živkovič (UM, FERI):
PREGLED TEHNOLOŠKIH PRIPOMOČKOV ZA UGOTAVLJANJE IN
ZMANJŠEVANJE STRESA
- 13.00** Mark WARNER (Klinika Mayo):
VPLIV NOVIH TEHNOLOGIJ NA VARNOST PACIENTOV
- 13.25** Amine Issa (Klinika Mayo):
DOLGOROČNO SPREMLJANJE FIZIOLOŠKIH PARAMETROV
- 13.50** John Abenstein (Klinika Mayo):
PODPORNE TEHNOLOGIJE ZA OCENJEVANJE STRESA
- 14.20** Kosilo

Torek, 21. maj 2013

□ 4. zasedanje: Ukrepi za zmanjševanje stresa

Vodita: Vojko Strojnik (Univerza v Ljubljani) in Matthew Clark (Klinika Mayo)

- 8.30** Vojko Strojnik (UL, Fakulteta za šport):
S TELESNO VADBO PROTI STRESU
- 8.55** Maroje Sorić (Univerza v Zagrebu):
TELESNA AKTIVNOST IN SPANJE: TELESNA VADBA - DA ALI NE?
- 9.20** Matthew Clark (Klinika Mayo):
POSEGI ZA ZDRAVJU PRIJAZNO VEDENJE
- 9.45** Donald Hensrud (Klinika Mayo):
STRES IN PREHRANA
- 10.10** Odmor

□ **Okrogla miza: Stres na delovnem mestu**

Vodi: Metoda Dodič-Fikfak (UKC Ljubljana)

10.30 Tanja Urdih Lazar (UKC Ljubljana):
SPODBUJANJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

10.40 Metoda Dodič-Fikfak (UKC Ljubljana):
DUŠEVNE IN VEDENJSKE MOTNJE V KRIZI

10.50 Eva Stergar (UKC Ljubljana):
STRES NA DELOVNEM MESTU

11.00 Eva Pintarič (Zdravilišče Radenci):
PRAKTIČNI PRIMER PREPREČEVANJA STRESA V PODJETJU

11.10 RAZPRAVA

11.40 Odmor

□ **12.00 Okrogla miza:
Corporate @life – Holističen pristop k obvladovanju stresa na delovnem mestu**

*Vodita: Aleš Živkovič (Univerza v Mariboru) in
Vojko Strojnik (Univerza v Ljubljani)*

Predstavitve: Aleš Živkovič (UM, FERI)
Alojz Ihan (UL, Medicinska fakulteta),
Marjan Heričko (UM, FERI)
Matej Tušak (UL, Fakulteta za šport),
Vojko Strojnik (UL, Fakulteta za šport)

13.15 Konec simpozija

14.30 Kosilo

Organizacijski odbor

Janez Uplaznik (RC IKTS Žalec)
Maja Uplaznik Pantar (RC IKTS Žalec)
Vojko Strojnik (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport)
Matej Tušak (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport)
Alojz Ihan (Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta)
Aleš Živkovič (Univerza v Mariboru, Fakulteta za elektrotehniko,
računalništvo in informatiko)
Marjan Heričko (Univerza v Mariboru, Fakulteta za elektrotehniko,
računalništvo in informatiko)
John Eisenach (Klinika Mayo)

Prizorišče

Hotel Plaza, Ljubljana

Trajanje

20. in 21. maj 2013



RAZVOJNI CENTER
IKTS
ŽALEC



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za *šport*



1. Mednarodni
znanstveni simpozij

**Obvladovanje stresa
na delovnem mestu-
holističen pristop**



Maj 20-21, 2013
Hotel PLAZA
Ljubljana, Slovenija

