



KONFERENCA 8 UR ZA ZDRAVJE

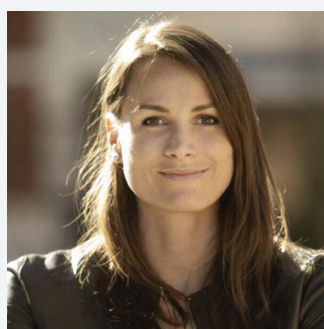
14. marec 2020, Kristalna palača v Ljubljani
od 9.00 do 17.00



izr. prof. dr. **Leja Dolenc
Grošelj**, dr. med.



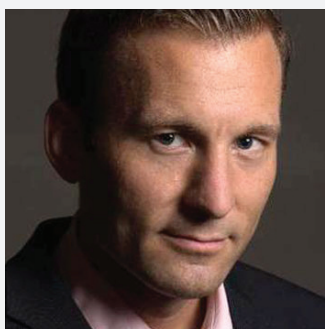
dr. **Barbara Gnidovec
Stražičar**, dr. med.



mag. **Sara Isaković**



prof. dr. **Matej Tušak**,
dipl. psih.



mag. **Matej Golob**



prof. šp. vzg.
Klemen Jakše



Mojca Cepuš,
nutricionistka



Emil Marinšek,
idejni nosilec konference

Podarite svojim zaposlenim
POT DO ZDRAVJA



www.8urzazdravje.si

KAJ JE KONFERENCA 8 UR ZA ZDRAVJE?



1

Pravi način kako svojo ekipo ozavestiti in jo motivirati, da izbere **zdrav življenjski slog**, ki bo poleg zdravja prinesel tudi večjo produktivnost in zadovoljstvo znotraj podjetja.

2

Celodnevni dogodek na katerem bomo združili strokovnjake na področju spanja, zdrave prehrane, gibanje in psihologije, ter tako poskrbeli za zdrav vsakdan udeležencev konference.

3

Teorija in informacije se bodo prepletle s prvovrstnimi primeri iz prakse, rezultati raziskav in modernimi prijemi, da bo dogodek udeležencem nudil inovativen pristop na področju, ki mu posamezniki v današnjem času dajejo vse večji pomen.

4

Ob bombardiranju informacij težko ločimo zrno od plevela, zato bodo na konferenci predavali le **najboljši strokovnjaki**.

5

Boj proti izgorelosti – le skupaj lahko naredimo premike proti večji učinkovitosti v podjetju in zadovoljstvu med zaposlenimi ter zmanjšamo stroške na račun bolnišničnih odsotnosti med zaposlenimi.

8 RAZLOGOV

ZAKAJ SVOJIM ZAPOSLENIM KUPITI VSTOPNICO



Izpolnili boste obvezo zakonsko določene promocije **zdravja na delovnem mestu**.



Vložek v konferenco je manjši kot stane **en dan bolniške**.



Preprečili boste **izgorelost** med zaposlenimi.



Povečali učinkovitost, kreativnost in **vzdušje med zaposlenimi**.



Zgradili **temelje zdravega življenja** in jih vpeljali tudi v družine zaposlenih.



Prisluhnili **strokovnjakom** iz različnih področij, ki zadevajo zdravje.



Razbili **mite in stereotipe** o zdravju in spanju.



Se družili, izvedeli veliko novega in nadgradili svojo **pot do zdravja**.

8 PREDAVATELJEV

S KATERIMI BOMO POSTAVILI TEMELJ ZDRAVJA



“ Na kakovost življenja vpliva količina, še bolj pa kvaliteta spanja. ”

izr. prof. dr. **Leja Dolenc Grošelj**, dr. med.



“ Nekaj je gotovo: spanje je biološka nuja, saj brez spanja ni življenja. ”

dr. **Barbara Gnidovec Stražišar**, dr. med.



“ Spanje vpliva na pozitivnost in posledično tudi na našo samozavest in motivacijo! ”

mag. **Sara Isaković**



“ Razvijte strategijo za učinkovito spoprijemanje s stresom. ”

prof. dr. **Matej Tušak**, dipl. psih.



“ Mindfulness ima pomembno mesto na vodstvenih položajih korporacij na zahodu. ”

mag. **Matej Golob**



“ Pametni trening je del celote zdravega načina življenja. ”

prof. šp. vzg. **Klemen Jakše**



“ Naučite se kako preprečiti čustveno in telesno potrebo po nepravilni hrani. ”

Mojca Cepuš, nutricionistka



“ Za zdrav življenjski slog potrebujemo en temelj: spanje. ”

Emil Marinšek, idejni nosilec konference

3 KORAKI

KONFERENCE 8 UR ZA ZDRAVJE



Opozoriti na **pomen zdravja**, dobrega počutja in zadovoljstva.

Predstaviti resne **posledice pomanjkanja spanja**.

Postaviti temelje zdravja: spanje, zdravo prehrano, gibanje in upravljanje s stresom.

ZA PODJETJA IN JAVNE ZAVODE

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU



Država nam določa, da morajo podjetja in javni zavodi del svojih sredstev nameniti tudi promociji zdravja na delovnem mestu. Zato smo za vas pripravili ugodne paketne ponudbe vstopnic za konferenco 8 ur za zdravje:

paket 5 25 % POPUST	paket 10 30 % POPUST	paket 20 35 % POPUST
redna cena vstopnice: 150,00 EUR (z DDV)	redna cena vstopnice: 150,00 EUR (z DDV)	redna cena vstopnice: 150,00 EUR (z DDV)
cena vstopnice v paketu: 87,75 EUR (+ DDV)	cena vstopnice v paketu: 81,90 EUR (+ DDV)	cena vstopnice v paketu: 76,05 EUR (+ DDV)

VSTOPNICA VKLJUČUJE:


- ✓ **Neprecenljive vsebine** s strani strokovnjakov.
- ✓ **Brošura** s povzetkom predavanja.
- ✓ **Certifikat** za zdravje na delovnem mestu.
- ✓ **Darilo za vse udeležence:** svetovna knjižna uspešnica Zakaj spimo Matthewa Walkerja, v vrednosti 29,99 EUR.
- ✓ Vodena **meditacija**.





STOPITE V STIK Z NAMI

ZA DODATNE INFORMACIJE ALI NAKUP VSTOPNIC

Idejni nosilec Konference 8 ur za zdravje:
Emil Marinšek

 Maremico d.o.o.
Spalni center Maremico
Šlandrova ulica 4,
1231 Ljubljana Črnuče

 041 626 306
 emil@maremico.si

*Včasih lahko majhen,
a pravi vložek,
prinese izjemne
rezultate.*

www.8urzazdravje.si