

## Nabídka programů pro podniky

<b>HRA O ZDRAVÍ</b> program pro podporu zdraví zaměstnanců	
Stručný obsah programu:	Zaměstnanci si v průběhu celého roku při opakovaných setkáváních formou interaktivní „hry“ a soutěží ověří svůj aktuální zdravotní stav, znalosti o zdraví a o způsobech, jak jej chránit, otestují svůj životní styl a míru rizika, jakou pro každého představuje třeba nadváha, kouření, málo pohybu či nadměrný stres. K tomu je možné přidat bonus ve formě komiksů a textů pro podnikový tisk ad.  <b>Cílem</b> je motivovat každého účastníka hry ke změně myšlení a následně i chování směrem ke zdraví. To přináší výhodu nejen vlastním účastníkům hry, ale celé firmě. <b>Chceme, aby absolventi programu získali schopnost stát se aktivními tvůrci svého zdraví.</b>
Velikost skupiny:	Nejvíce 50 osob
Cílová skupina	Zaměstnanci firem
Forma realizace:	5 akcí v průběhu roku, každá po cca 2,5 hodin. Každá akce má hlavní nosné téma se vztahem ke zdraví, které se realizuje na několika stanovištích . Lze realizovat i jako outdoorovou aktivitu, s výhodou jako součást teambuildingu.
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796.

<b>ZDRAVÝ ZAMĚSTNANEC</b> vzdělávací program pro personální management	
Stručný obsah programu:	Vzdělávací kurz s tématem ochrany zdraví zaměstnanců, s důrazem na věkovou skupinu 50+. Vede k optimalizaci péče o zaměstnance. Témata: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozdíly v potřebách ochrany zdraví u různých věkových skupin</li> <li>- prevence úrazů a bezpečnost práce</li> <li>- zajištění optimální pohody a výkonu zaměstnanců</li> <li>- novinky v závodní preventivní péči</li> <li>- agemanagement – péče o zaměstnance 50+</li> </ul> Součástí jsou informace o možnostech zajištění sociálních služeb pro zaměstnance, podpora při zaměstnání sociálně ohrožených skupin ad.
Velikost skupiny:	Dle požadavků firem (možno sloučit pro více firem)
Cílová skupina	Pracovníci úseků péče o zaměstnance, management firem
Forma realizace:	1 – 2 celodenní semináře, rozsah lze upravit podle požadavků firem
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796

<b>„DEN ZDRAVÍ“ screeningové vyšetření rizika civilizačních chorob</b>	
Stručný obsah programu:	Soubor preventivních vyšetření se zaměřením na rizikové faktory srdečně-cévních nemocí, diabetu, nemocí pohybového aparátu.
Velikost skupiny:	dle zadavatele
Cílová skupina	všichni zaměstnanci
Forma realizace:	Všechna vyšetření probíhají v prostorách firmy, zajišťována jsou několika pracovníky, nedochází k časovým prodlevám. U každého účastníka vyhodnocení zdravotnickým pracovníkem + individuální pohovor s doporučeními.
Průběh:	Zahrnuje vyšetření kapilární krve (celkového cholesterolu, triglyceridů, glykémie), dále měření krevního tlaku, somatometrické vyšetření (měření hmotnosti, % tuku v těle s výpočtem BMI), orientační testy tělesné zdatnosti a stručné dotazníkové vyšetření zaměřené na problémy pohybové soustavy a na subjektivní vnímání zdravotních potíží a rizik.
Výstup pro management:	Závěrečná zpráva s procentuálním vyhodnocením rizikových zdravotních faktorů u zaměstnanců (% zaměstnanců s nadváhou, % kuřáků, % osob s opakovanými/chronickými bolestmi pohybového aparátu atd.) a zpracujeme doporučení pro firmu, které také zohlední konkrétní pracovní podmínky a možnosti firmy.
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796 Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Pro dohodnuté skupiny zaměstnanců, příp. pro management. je možno zvolit rozšířený rozsah preventivních vyšetření. Zajistíme vám tato vyšetření ve specializovaných zdravotnických zařízeních.

Podnikový Den zdraví je vhodný jako počáteční screening před zahájením dalších aktivit podpory zdraví zaměstnanců:

<b>PODNIKOVÝ KURS SNIŽOVÁNÍ NADVÁHY</b>	
Stručný obsah programu:	V jednotlivých lekcích se klienti učí správným jídelním návykům, složení stravy, metodám sebekontroly. Kurs vede vyškolená lektorka ve spolupráci s lékařem a cvičitelkou.
Velikost skupiny:	8 a více osob
Cílová skupina	pracovníci s nadváhou až obezitou
Forma realizace:	8 lekcí po cca 1,5 hodinách Realizace v prostorách firmy (v odpoledních hodinách nebo dle směn). Lze doplnit vždy 1 hod cvičení.
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796 Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

## PODNIKOVÝ KURS ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

Stručný obsah programu:	Zájemci získávají ověřené rady usnadňující první měsíce po zanechání kouření včetně doporučení náhradní nikotinové terapie, řeší se aktuální otázky a konkrétní abstinční příznaky účastníků kurzu, je prováděna kontrola hmotnosti.
Velikost skupiny:	5 a více osob
Cílová skupina:	motivovaní kuřáci (pozn: vlastní motivace je základním předpokladem úspěchu)
Forma realizace:	4 společné lekce (v kolektivu dochází ke společné vzájemné podpoře, která významně zvyšuje procento úspěšnosti), možno realizovat v prostorách firmy (v odpoledních hodinách nebo dle směn) Před uskutečněním kurzu je vhodné zrealizovat přednášku – besedu pro všechny kuřáky o zdravotních důsledcích kouření, fyzické a psychosociální závislosti na nikotinu a dalších aspektech kouření. Realizace v prostorách firmy (v odpoledních hodinách nebo dle směn).
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796 Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

## ŠKOLA ZAD (PREVENCE BOLESTÍ ZAD)

Stručný obsah programu:	První část: úvod do problematiky bolestí zad (funkce pohybového systému, příčiny bolestí zad, prevence, demonstrace chybných pohybových stereotypů, vhodná kompenzační cvičení, sporty) Druhá část: korekce nevhodného držení těla a nevhodných pohybových stereotypů (stoj, sed, nošení břemen), nácvik vhodných rehabilitačních a kompenzačních cviků pro prevenci bolestí zad způsobených jednostranným přetěžováním při práci, korekce uspořádání pracovního místa – provádí se přímo na pracovišti
Velikost skupiny:	Ve druhé části programu skupiny po max. 12 osobách
Cílová skupina	První část: všichni zaměstnanci Druhá část: zájemci
Forma realizace:	První část: hodinová přednáška s projekcí a ukázkami Druhá část: praktický nácvik – 4 setkání ve skupinách Realizace v prostorách firmy (v odpoledních hodinách nebo dle směn).
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796 Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

## PODNIKOVÝ KURS ZVLÁDÁNÍ STRESU A EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE

Stručný obsah programu:	Cílem kurzu je naučit se rozpoznat stres, přiměřeně vyjádřit své potřeby a pocity a správně reagovat na druhé, použít asertivní techniky, zbavit se mučivých myšlenek, plánovat čas, umět relaxovat.
Velikost skupiny:	8 a více osob

Cílová skupina	vedoucí pracovníci, manažeři
Forma realizace:	6 lekcí po 1,5 h. Realizace v prostorách firmy (v odpoledních hodinách nebo dle směn).
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796 Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A PREVENCE NEMOCÍ –besedy

Stručný obsah programu:	Přednášky a besedy pro zaměstnance na aktuální témata týkající se životního stylu a zdraví
Cílová skupina	všichni zaměstnanci ve skupinách po cca 30 osobách
Forma realizace:	délka: 1 hod. přednášky s projekcí Realizace ve vhodných prostorách firmy. Témata: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jak dobře jíst a netloustnout</li> <li>- Jak nedostat infarkt</li> <li>- Jak se vyhnout cukrovce</li> <li>- Jak se vyhnout rakovině</li> <li>- Jak na bolest zad</li> <li>- Jak začít s pohybem a zlepšit si kondici</li> <li>- Jak zvládat stres</li> <li>- Jak přestat kouřit</li> </ul> Realizace v prostorách firmy (v odpoledních hodinách nebo dle směn).
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796 Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

V případě zájmu můžeme nabídnout i jiná témata podle potřeb podniku – např. k vlivu hluku na zdraví, významu životního stylu v seniorském a preseniorském věku ad.

## PRVNÍ POMOC pro zaměstnance

Stručný obsah programu:	Neodkladná laická první pomoc. Teorie a praktický nácvik, zaměřený na nejčastější úkony PP potřebné v praxi a život zachraňující úkony praktický nácvik a názorné ukázky
Cílová skupina	vybraní zaměstnanci, max. 15 osob ve skupině
Forma realizace:	základní všeobecný modul 2,5 hodiny, event. dle domluvy Realizace v prostorách firmy (v odpoledních hodinách nebo dle směn). <b>Další podrobnosti a reference na <a href="http://www.sarkanovakova.cz">www.sarkanovakova.cz</a></b>
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796 Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

## KVALITNÍ JÍDELNÍČEK – výživové hodnoty závodního stravování, doporučení, počítačové zpracování

Cílová skupina	všichni zaměstnanci stravující se v závodní jídelně
Forma realizace:	Zpracování výživové hodnoty a kvality jídelníčku závodního stravování pomocí PC programu, doporučení změn. Pro praktické zavedení je nutná spolupráce se zástupcem závodního stravování a motivace ke změnám.
Výstup pro management jídelny:	Závěrečná zpráva, vč. doporučení změn ve směru zdravé výživy. Dle zájmu firmy návrh menu racionální výživy.
Realizace a objednávky:	mail: <a href="mailto:info@nspz.cz">info@nspz.cz</a> tel. 728245796 Zlínský kraj: <a href="mailto:zlinsky.kraj@nspz.cz">zlinsky.kraj@nspz.cz</a> Olomoucký kraj: <a href="mailto:olomoucky.kraj@nspz.cz">olomoucky.kraj@nspz.cz</a>

Další programy dle domluvy.

Cena programů se odvíjí od dohodnutého rozsahu.