

CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE „SUNCE“

BOŽICA KRIŽANIĆ, prof. kineziologije i kondicijska trenerica



Želim zdrave
zaposlenike, odlične
rezultate i rast!

OD ZDRAVLJA

DO RADNOG UČINKA

**Priručnik: „Zdrava tvrtka brine o zdravlju
zaposlenika“**

**Zaštitite zdravlje i vitalnost svojih
zaposlenika i zaštitit ćete zdravlje i vitalnost
svoje organizacije!**

Izdavač: Centar za edukaciju i savjetovanje „Sunce“

Albaharijeva 2, 10 000 Zagreb

info@ti-si-sunce.hr, www.ti-si-sunce.hr

www.bkrizanic.wix.com/zdrave-tvrtke

Autorica: Božica Križanić

Urednici: Božica Križanić, Ivo Aničić i Sonja Biglbauer

Distribucija: Prosinac 2015. godine.

„Izrada i distribucija ove publikacije omogućena je temeljem financijske potpore Ministarstva zdravlja u skladu s Ugovorom o financijskoj potpori projektu broj klase 230-02/15-01/05.

Mišljenja izražena u ovoj publikaciji su mišljenja autorice i ne izražavaju nužno stajalište Ministarstva zdravlja.

NOSITELJ PROJEKTA:



PROJEKT FINANCIRA:



PARTNER PROJEKTA:



SADRŽAJ

Benefiti za tvrtke	4
O projektu	7
Istraživanja – jeste li znali?	10
Projektne aktivnosti	14
Važnost i organizacija aktivnog odmora na radnom mjestu	16
Tko smo mi – Centar „Sunce“	18
Prijava za osvajanje programa „Od zdravlja do radnog učinka“ ...	22
Preporučena literatura i web stranice	23

BENEFITI ZA TVRTKE

Današnje tvrtke modernog zapadnog društva motivirane su pronaći načine kako pomoći svojim zaposlenicima da poboljšaju svoje zdravlje i produktivnost, no većina modernih radnih mjesta je postavljena tako da većinom radimo u sjedećem položaju, hranimo se nezdravo, nemamo dobre tehnike nošenja sa stresom, spavamo premalo i sl.

Pokreti zaposlenika koji se odvijaju na takvim radnim mjestima su uglavnom minimalistički, repetitivni i svedeni na par kvadratnih metara, što djeluje izuzetno loše na naše cjelokupno zdravlje.

Prevladava sjedilački način življenja i stato-dinamičko opterećenje na organizam na radnome mjestu, na putu kući, kod kuće, u slobodno vrijeme i dr.

Prehrana zaposlenika na radnome mjestu često je nezdrava i s premalo vlakana, a uključuje previše šećera, soli i masti.

Zaposlenici su često izloženi prevelikoj razini stresa ili nisu naučili kako se nositi sa stresom, kako upravljati energijom na radnome mjestu i premalo spavaju što dodatno ugrožava zdravlje i sigurnost radnika.

Vrijeme je da i hrvatske tvrtke ponude svojim zaposlenicima pomoć u stvaranju zdravijih navika jer tek ukoliko pomognemo svojim zaposlenicima da budu zdraviji i zadovoljniji tada pomažemo svojoj organizaciji da postane zdravija i da raste.

Projekt „**Od zdravlja do radnog učinka**“ nadogradnja je i produžena ruka menadžmenta ljudskih potencijala i zaštite na radu u Vašoj organizaciji. Projekt svojim djelovanjem utječe na poboljšanje psihofizičkog zdravlja zaposlenika i čitave organizacije i time na povećanje efikasnosti rada zaposlenika i kvalitete rada čitave organizacije. Projekt je za osvještavanje i provođenje aktivnosti koje doprinose očuvanju i unapređenju zdravlja i povećanju radne

učinkovitosti, kao i promjenu nezdravih navika koje dovode do pogoršanja zdravlja i bolesti kod radno aktivnog i radno sposobnog stanovništva, poslodavaca i predstavnika lokalnih vlasti.

Rezultati ovakve pomoći zaposlenicima provedbom projekta „**Od zdravlja do radnog učinka**“ bit će vidljivi već nakon šest mjeseci, ali i ranije, kroz zadovoljstvo, njihovu efikasnost i kvalitetu rada i drugih popratnih benefita, što ćemo popratiti i evaluacijom programa. Benefiti koje će tvrtke ostvariti uvođenjem programa „Od zdravlja do radnog učinka“ vidljivi su na slici 1.



Slika 1. Očekivani benefiti projekta „Od zdravlja do radnog učinka“

Zasigurno se pitate kako vlasnik tvrtke može osigurati zdravo radno mjesto i zdravu tvrtku za svoje zaposlenike, ako mora brinuti o osiguranju sredstava za poslovanje? I pri tome nema dvoranu za vježbanje, nema vremena, a zaposlenici su ionako preopterećeni!

Projekt „Od zdravlja do radnog učinka“ se prilagođava stvarnim uvjetima i mogućnostima tvrtke kako bi osigurao maksimalnu uštedu vremena, novca i prostora za tvrtke i za same zaposlenike, a kako bi stvorio maksimalne učinke u što kraćem roku na zadovoljstvo samih zaposlenika i vlasnika, predsjednika i menadžera.

Aktivne pauze i vježbanje na radnome mjestu, smanjenje stresa i prevencija *burnouta*, smanjenje ovisničkog ponašanja, dovoljno odmora i sna, zdrava prehrana, upravljanje vlastitom energijom, informiranje i educiranje poslodavaca o važnosti zdravlja i pomoć kod usvajanja i utvrđivanja zdravih navika, povećanje osjećaja odgovornosti za unapređenje vlastitog zdravlja, poboljšanje produktivnosti i motivacije na radnome mjestu - sve su to preduvjeti za stvaranje „zdrave organizacije za zdrave zaposlenike“!

„Kvaliteta života višeznačan je pojam koji podrazumijeva subjektivni osjećaj zadovoljstva u odnosu na zdravstveni status, kvalitetu prehrane, kvalitetu obrazovanja, uvjete rada, kvalitetu stanovanja, odijevanja i slobodnog vremena, razinu socijalne sigurnosti i ljudske slobode“ (Bouillet, 2006.).

O PROJEKTU

Projekt „Od zdravlja do radnog učinka“ financira i podržava **Ministarstvo zdravlja**.

Sastoji od tri komponente:

- povećanje sposobnosti dionika na tržištu rada kroz sudjelovanje u projektu i edukativne seminare (predstavnicima poslodavaca, osobito onih koji rade u ljudskim resursima, predstavnici Ministarstava, predstavnici lokalnih vlasti i dr.)
- identifikacije i promocije primjera dobre prakse
- javne promotivne kampanje usmjerene prema poslodavcima kao i promociji postojećih kvalitetnih praksi.

Projekt „Od zdravlja do radnog učinka“ je primarno usmjeren prema poslodavcima i bazira se na **promociji kvalitetnih primjera integracije wellness sadržaja u radnu okolinu. Zaposlenici su različiti** s obzirom na dob, spol, hobije, položaj u organizaciji, staž u organizaciji, stil života itd. – postoji cijeli niz razlika među njima. No, za svakog od njih moguće je pronaći adekvatan model za unapređenje radnog okruženja kao i pružiti mu adekvatnu podršku za očuvanje i unapređenje vlastitog zdravlja na radnome mjestu. Nedavno provedena istraživanja među poslodavcima u EU pokazala su da poslodavci kod kojih postoje programi za unapređenje kvalitete radnog okruženja, programi za unapređenje općeg zdravlja zaposlenika i koji kreiraju radnu sredinu koja zaposlenike potiče i educira o važnosti očuvanja zdravlja, imaju koristi od toga. Također je važna činjenica da se različite države Europske unije uključuju kroz različite programe i prijedloge zakona u poboljšanju zdravlja radno aktivnog stanovništva, a neke od njih su: Njemačka, Austrija, Poljska, Češka, Belgija, Francuska i Velika Britanija. I Republika Hrvatska kroz svoje krovne organizacije, Ministarstvo zdravlja i Hrvatski zavod za javno zdravstvo, sudjeluje u stvaranju što boljih uvjeta za poslodavce koji brinu o zdravlju svojih zaposlenika, što je vidljivo kroz doneseni Nacionalni program „Živjeti zdravo“ u lipnju 2015. godine. Posebice kroz modul „Tvrтка prijatelj zdravlja“ kroz koji nudi i olakšice za tvrtke koje brinu o zdravlju svojih zaposlenika, više o modulu na: <http://www.hzjz.hr/sluzbe/sluzba-za-promicanje-zdravlja/odjel-za-komunikaciju/>

Osim što ovakvi programi doprinose unapređenju zdravlja nacije tj. radno sposobnog stanovništva i doprinose poboljšanju kvalitete života, oni donose velike direktne i indirektne koristi i za same poslodavce, a neke od njih su:

- smanjenje posljedica stresa
- manji broj dana izostanaka s posla
- manji broj ozljeda na radnome mjestu
- veće zadovoljstvo zaposlenika
- mogućnost odgovora potrebama sve različitijih kupaca ili klijenata
- otvaranje novim mogućnostima
- moguće porezne olakšice za tvrtke koje su akreditirane u zaštiti i unapređenju zdravlja na radnom mjestu i uspješne u tome
- jačanje produktivnosti i morala zaposlenika
- poboljšanja imidža firme – *employer branding*
- jačanje inovacija i kreativnosti.

Projekt ima za cilj prepoznati, istaknuti i promovirati poslodavce s pozitivnim praksama i one koji ih uvode.

Primarni ciljevi korporativnih *wellness* programa po regijama su:

- USA: smanjenje troškova zdravstvenog osiguranja
- Europa: poboljšanje morala zaposlenika
- Azija: smanjenje izostanaka.

Projekt „**Od zdravlja do radnog učinka**“ usmjerit će se na sva tri pokazatelja. Poslodavac može prijaviti od 25 do 50 zaposlenika, menadžera i članova upravnog odbora, dok je izuzetno bitno da je u projekt uključen i sam vlasnik ili predsjednik tvrtke kao model koji promiče zdravlje na radnome mjestu i u Vašoj organizaciji.

Poslodavci se za sudjelovanje u programu mogu uključiti *online*, najprije kroz sudjelovanje u anketnom upitniku koji trebaju ispuniti

kako bi ušli u uži krug za izbor tvrtki u kojima će se projekt provoditi, a prijavni obrazac se sastoji od općeg i specifičnog dijela.

Opći dio je obavezan za sve poslodavce i uključuje pitanja koja se odnose na detektiranje postojećih parametara *health i stress managementa* u organizaciji.

Specifični dio prikuplja podatke koji su vezani za ciljane parametre projekta koji se tiču osvjiještenosti poslodavaca i menadžera o važnosti aktivnih pauza na radnome mjestu s ciljem očuvanja zdravlja zaposlenika, preispitivanja trenutnog stanja u tvrtkama o rekreacijskim programima koji su ponuđeni zaposlenicima kroz bonuse, popuste, sufinanciranje i sl.

Evaluacijski odbor za finalni odabir tvrtki koje će osvojiti provedbu projekta i projektnih aktivnosti čine predstavnici partnerskih organizacija projekta.

Sam upitnik ujedno predstavlja mogućnost provjere postojećeg stanja u organizaciji kao i usporedbe sa svjetskim trendovima, uz maksimalno čuvanje diskrecije kroz anonimnost podataka i čuvanje i unapređenje imidža same tvrtke. Projekt objedinjuje i poslovne interese poslodavca kao i dobrobit zaposlenika. Sudjelovanje u projektu potvrđuje i namjeru i želju za odgovornim poslovanjem svake prijavljene tvrtke.

Nositelj projekta je Centar za edukaciju i savjetovanje „Sunce“, a partner projekta Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“.

Ukupno trajanje provedbe projekta je od listopada 2015. do rujna 2016. godine.

ISTRAŽIVANJA – jeste li znali?

Prema *American College of Sports Medicine* (ACSM) **vježbanje ima ulogu u liječenju i prevenciji više od 40 kroničnih bolesti**. Prema ACSM podacima fizička aktivnost i vježbanje **smanjuju rizik od:**

- **bolesti srca za 40%**
- **moždanog udara za 27%**
- **dijabetesa za gotovo 60%.**

Najnovija istraživanja pokazuju da redovito vježbanje ima iznimno pozitivan utjecaj ne samo na naše fizičko zdravlje, već i na naše **intelektualno, emocionalno, socijalno i financijsko zdravlje**. Osobe koje su u formi mogu ostvariti **veću zaradu i imaju veću učinkovitost na poslu, veću produktivnost, smanjene troškove zdravstvene zaštite** i još mnogo, mnogo više. (Madeline Jahn, Welcoa).

75% ljudi tijekom života oboli od križobolje ili išijasa, a polovina radno djelatnih ljudi traži liječničku pomoć zbog tih tegoba. (...) Danomice u svijetu od križobolje pate milijuni ljudi, a opsežna istraživanja upućuju na to kako križbolja pogađa 8 od 10 ljudi. Pri tome križbolja zahvaća i mlade i stare ljude svih zanimanja. Posebice su ugroženi ljudi koji podižu i prenose teške terete, ljudi stojećih zanimanja, koji poslove obavljaju u prisilnom položaju (zubni liječnici, kirurzi, brijači, konobari, rad na traci...), vozači motornih vozila, ljudi koji dugotrajno sjede u prisilnom položaju npr. za kompjuterom (tajnice, knjigovođe, programeri, znanstvenici, strojopisači i dr.).

Prema: Keros P. i
Ćurković B., iz knjige Križbolja



Slika 2. Office Syndrome (by Shutterstock)

Međukralješčani kolut - disk (koji se nalazi između dva kralješka) u odraslih ljudi nema krvnih žila i hrani se smanjivanjem i povećanjem tlaka u tkivima, odnosno tako da tkivna tekućina ulazi u dijelove koluta upijanjem (difuzijom) i potom je istiskuju pokreti kralješnice. Zato je **nužno gibanje kralješnice i mijenjanje njezina položaja**, jer se prehrana međukralješčanih koluta postiže mehanizmom rasterećenja i opterećenja. Naravno da njihova prehrana, osim o mehaničkim, ovisi i o biokemijskim uvjetima.

Prema: Keros P. i
Čurković B., iz knjige Križobolja

Također, znamo da tjelesna aktivnost poboljšava naš funkcionalni fitness - primjerice, poboljšanje naše ravnoteže, sprečavanje pada, bolja koordinacija pokreta, veća snaga, izdržljivost i brzina pomažu nam da obavljamo svakodnevne životne zadatke s više energije i elana.

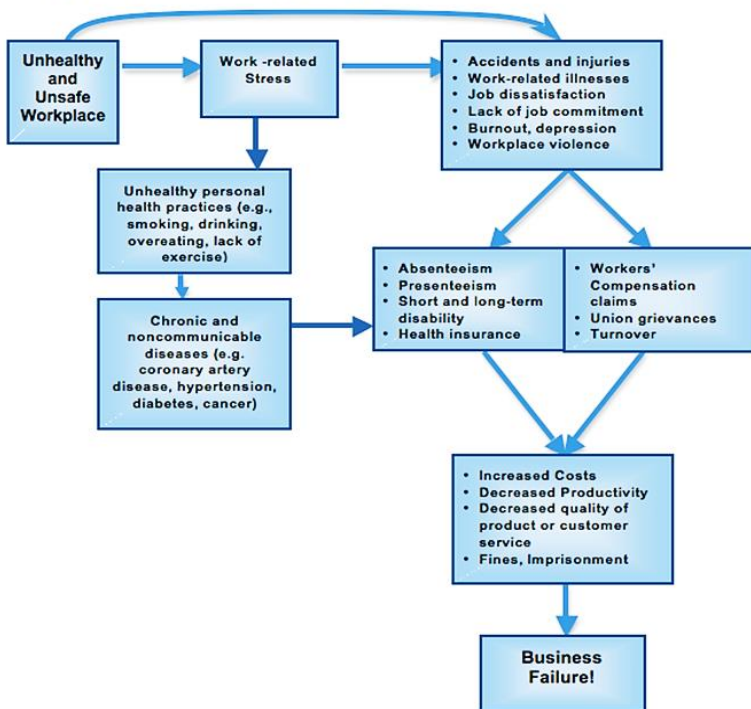
Sve ove motoričke sposobnosti koje razvija zaposlenik vježbanjem/tjelesnom aktivnošću, odražavaju se jednako tako i na njegovom radnom mjestu: smanjujemo rizik od ozljeda na radu, povećana je njegova brzina, spretnost i izdržljivost za veće napore i lakše nošenje sa stresom, što u konačnici dovodi do veće efikasnosti i kvalitete rada zaposlenika i čitave organizacije.

Najnovija istraživanja danas dokazuju kako postoji razlika između vremena provedenog u sjedenju i vježbanja. Naime **sve više je dokaza kako dugotrajno sjedenje negativno utječe na naše fizičko zdravlje**, pa čak i na one koji vježbaju skoro svaki dan po jedan do dva sata. Negativne učinke predugog sjedenja ne može izbrisati ni svakodnevna tjelesna aktivnost. Ljudi koji vježbaju svaki dan, ali uz to provode mnogo vremena sjedeći, mogu imati više koristi ako te vježbe rasporede tijekom dana, umjesto u jednom navratu, navodi **Tim Armstrong, stručnjak za tjelesnu aktivnost Svjetske zdravstvene organizacije (WHO)**.

Dosadašnja istraživanja o učestalosti tjelesne (ne)aktivnosti u Republici Hrvatskoj ukazuju da **oko 60% odrasle populacije ne sudjeluje ni u kakvom obliku tjelesne aktivnosti**. Alarmanтни su i podaci da je i u transportu i tijekom slobodnog vremena razina tjelesne aktivnosti izuzetno niska, a **značajno najveća tjelesna neaktivnost tijekom slobodnog vremena zabilježena je među odraslim muškarcima Grada Zagreba (88,6%)**.

Prema **Nacionalnom programu „Živjeti zdravo“**
Republika Hrvatska, Ministarstvo zdravlja

Figure 1.1 The Business Case in a Nutshell



Slika 3. The Business Case in a Nutshell - WHO Healthy Workplace Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practices by Joan Burton

PROJEKTNE AKTIVNOSTI

1	Istraživanje osvještenosti hrvatskih poslodavaca o važnosti potreba za aktivnom pauzom na radnome mjestu – anketni upitnik za organizacije
2	Edukacije za radno sposobno i radno aktivno stanovništvo i menadžere zajedno 1. Stres i <i>burnout</i> – 2 radionice 2. Važnost sna i odmora – 1 predavanje 3. Aktivan život i medicinski aspekt vježbanja – 2 radionice 4. Zdrava prehrana – 2 predavanja 5. Vježbanje za održavanje energije na radnome mjestu – 3 radionice 6. Ovisnosti i zdravlje – 1 radionica 7. Upravljanje energijom na radnom mjestu – 1 edukacija 8. Kakve benefite donosi smanjenje ovisničkog ponašanja zaposlenika za tvrtku – 1 edukacija 9. Završno predavanje na kraju provedbe – sumiranje podataka, zajedno sa zaposlenicima, menadžerima i CEO-om – 1 edukacija
3	Edukacije i radionice za poslodavce i menadžere 1. Važnost ulaganja u zdravlje zaposlenika – 1 edukacija 2. Kako uvesti <i>wellness</i> na radno mjesto uz minimalne troškove – 2 radionice/edukacije 3. Benefiti <i>wellnessa</i> na radnome mjestu – 1 edukacija 4. Smanjenje stresa i prevencija <i>burnouta</i> na radnome mjestu i menadžerske bolesti – 3 radionice
4	Sportsko rekreacijski treninzi za radno sposobno stanovništvo (u dvorani i u prirodi) – 2 puta tjedno, unutar 6 mjeseci Rezultati treninga: • osobe osposobljene da samostalno osmisle vlastiti program treninga

	poboljšanje motoričko-funkcionalnih sposobnosti do povećanja svjesnosti i provođenja zdravih navika u vlastitom životu
5	Uvođenje aktivnih pauza na radnome mjestu u trajanju od 10 minuta u sklopu dnevnog radnog vremena i praćenje učinaka, prema mogućnostima organizacija - kako bi se rasteretili najopterećeniji mišići i poboljšalo fizičko stanje zaposlenika za određeno radno mjesto
6	Teem building i jačanje osobne odgovornosti za vlastito zdravlje (1-2 puta, u prirodi, na Jarunu)
7	Praćenje individualnih rezultata napretka pojedinca i proglašavanje pobjednika „Najolimpijca – promotora zdravlja“
8	Wellness web site i savjetovalište za poslodavce i radno stanovništvo
9	Okrugli stol „Zdrav radnik, efikasan radnik“
10	Radionica otvorena za javnost „Stručnjaci promišljaju o zdravlju radnika“
11	Priručnik „Zdrava tvrtka brine o zdravlju zaposlenika“



Ovaj program „Od zdravlja do radnog učinka“ obuhvaća sve ove aspekte i puno više. Pozivamo Vas da se uključite u natječaj kako biste osvojili provedbu programa za svoju tvrtku koji će biti prilagođen Vašim mogućnostima (popis aktivnosti nalazi se u Tablici 1).



Važno je krenuti od vrha prema dnu, CEO i menadžeri su ključni sudionici koji trebaju promovirati zdrav način života kroz ovaj program i biti modeli svojim zaposlenicima - ako je Vama bitno zdravlje zaposlenika i tvrtke tada će i zaposlenicima biti važno zdravlje i dobit tvrtke.

VAŽNOST I ORGANIZACIJA AKTIVNOG ODMORA NA RADNOM MJESTU



Aktivan odmor u procesu rada bi trebao biti organiziran, planiran i usmjeren na gašenje negativnih utjecaja rada na organizam te na povećanje bazičnih i specifičnih radnih sposobnosti zaposlenika. Tako planirani prekidi rada daju bolje rezultate i smanjuju broj spontanijih prekida pri radu.

Osnovna ili bazična radna sposobnost ovisi o funkcionalnoj sposobnosti različitih organskih sustava koji čine organizam, a očituju se u sposobnostima za transformaciju energije, odnosno funkcionalniom sposobnostima lokomotornog aparata, gdje se transformira energija u vanjski rad. Ako je funkcija tog sistema poremećena, sposobnost za produkciju rada se smanjuje (Štuka, 1985.).

Specifična radna sposobnost ili profesionalna radna sposobnost je kompleks različitih sposobnosti čovjeka koje omogućuju uspješno izvršenje nekih zadataka pod određenim uvjetima radne okoline. Različite profesije zahtijevaju i različite sposobnosti (ispoljavanje veće ili manje količine energije potrebne za pokretanje tijela zaposlenika ili za pokretanje predmeta, sposobnost za manipuliranje alatom ili upravljanjem strojevima i dr.). Profesionalna radna sposobnost obuhvaća više faktora, odnosno različite sposobnosti i u različitim količinama, koje su različite za svaku profesiju. Profesionalna radna sposobnost je kompleksna osobina, pa je zbog toga ocjena profesionalne radne sposobnosti kompleksan postupak (Štuka, 1985.).

Mnoga istraživanja dokazala su mnogobrojne **prednosti utjecaja aktivnog odmora na oporavak organizma radnika**, posebice kod umora koji je posljedica laganog fizičkog rada, jednoličnog rada sa značajnim statičkim i statodinamičkim opterećenjem i intelektualnog rada.

Ruski fiziolog I. M. Sečenov je u svojim ergometrijskim istraživanjima otkrio kako se zamorena lijeva ruka brže oporavlja, ako se tokom mirovanja aktivira desna ruka.

Tj. oporavak organizma i opterećenih mišića ubrzava se i poboljšava ako u fazi odmora aktiviramo dotada neaktivirane mišiće.

Neurofiziolog J. Pavlov je utvrdio kako aktivan odmor povoljno djeluje na neke fiziološke funkcije koje su tijekom statodinamičkog rada bile usporene i da pozitivno utječe na popuštanje psihičke napetosti i emocionalne opterećenosti.

JESTE LI ZNALI...

Pasivan odmor ima najznačajniji učinak na oporavak organizma kod radnika koji rade teže fizičke poslove uz veliku energetske potrošnju, a koristi se najčešće u prvoj fazi oporavka organizma.

Aktivan odmor u procesu rada bi trebao biti organiziran, planiran i usmjeren na gašenje negativnih utjecaja rada na organizam te na povećanje bazičnih i specifičnih radnih sposobnosti radnika.

CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE „SUNCE“

Sve aktivnosti projekta provode se sinergijski kombinirajući **recentna znanja iz područja kineziologije i psihologije**, koristeći se također srodnim strukama i stručnim znanjima iz područja nutricionizma, menadžmenta ljudskih resursa, menadžmenta općenito, studija rada, zaštite na radu, ergonomije, medicine i dr. kako bi se što cjelovitije pristupilo ovoj problematici i ponudilo najadekvatnija rješenja.

O autorici programa

Božica Križanić, prof. kineziologije i kondicijski trener, autorica je i voditeljica projekta „Od zdravlja do radnog učinka“ i autorica programa za tvrtke „Wellness na radnome mjestu“. I sama pristupa edukaciji interdisciplinarno te trenutno pohađa edukaciju iz usavršavanja u upravljanju ljudskim resursima „SELECTIO HR Akademija“.

Radi kao Voditeljica ureda i voditeljica projekata u Centru za edukaciju i savjetovanje „Sunce“. Ima višegodišnje iskustvo u izvođenju sportsko-rekreativnih programa, individualnih ili grupnih, za odrasle i za djecu. Ovom temom bavi se još od studentskih dana te je i tema njezinog diplomskog rada **„Planiranje sportsko rekreacijskih programa zaposlenika u okviru radnog vremena“** i od tada se bavi i istražuje problematiku zdravlja radno sposobnog stanovništva na radnome mjestu, čije je zdravlje jako narušeno zbog uvjeta rada i zahtjeva radnog mjesta današnjice, ali i nezaposlenog stanovništva kod kojih je vrlo često narušeno i psihičko i fizičko zdravlje. Održala je niz predavanja na temu *wellnessa* na radnome mjestu, treninga i radionica za radno sposobno stanovništvo koje zahtjeva individualan pristup ovisno o uvjetima radnog mjesta i težini stato-dinamičkog

opterećenja. Sama se upustila u avanturu administrativnog (statičkog rada s minimalnim pokretima) i menadžerskog rada (kao voditeljica ureda i voditeljica projekata s visokim psiho-fizičkim zahtjevima i stresom), kako bi iz osobnog iskustva mogla iznjedriti najadekvatniji, najoptimalniji i najkvalitetniji program za navedena i niz drugih zanimanja vodeći se parolom profesora sa studija: „Nikada ne isprobavaj na sportašu ili rekreativcu trening koji sam nisi iskušao na sebi!“

Edukatori:

- **Božica Križanić, prof. kineziologije i kondicijska trenerica, autorica projekta.**
- **Sanja Jelušić, dipl. ing. prehrambene tehnologije i nutricionistica.**

Od 2014. godine Voditeljica je Odsjeka za pravilnu i uravnoteženu prehranu u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, trenutno na doktorskom studiju na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu u Zagrebu, područje biotehničke znanosti, znanstveno polje nutricionizam te na specijalističom studiju „Menadžment u zdravstvu“.

- **Psiholog, Human Resources Management ekspert.** Dugogodišnje iskustvo rada u udrugama i poslovnim sektorima u području vođenja projekata, upravljanja ljudskim resursima (*Human Resources Management*) i vođenju niza edukacija i radionica za tvrtke i građane, za pojedince, grupe, ustanove i organizacije te u provođenju savjetodavnog rada s mladima i odraslima. HR konzultant i predavač. Educiran u području stresa i *burnouta*, psiholoških kriznih intervencija, komunikacije, timskog rada, motivacije, psihološkog testiranja i procjene i dr.
- **Ivo Aničić, apsolutni kineziologije, smjer kineziterapija.** Izvoditelj aktivnosti i asistent voditeljice projekta, uključen u izradu i provedbu motoričko funkcionalnih testova i razradu programa u sklopu projekta, u provođenje i organizaciju

projektnih aktivnosti i dr. Posjeduje iskustvo u izvođenju sportsko-rekreativnih i kineziterapijskih programa, individualnih ili grupnih, za odrasle i djecu.

- **Željka Gomuzak Anić, prof. defektolog-socijalni pedagog, evaluatorica projekta.** Bogato iskustvo kreiranja i vođenja EU projekata kao i iskustvo u evaluaciji, prikupljanju podataka i kvalitativnoj analizi te kao konzultant za osmišljavanje i provedbu EU projekata. Formirala je tim za osmišljavanje i provedbu evaluacije Projekta socijalno gospodarskog oporavka za područje RH i provela navedenu evaluaciju uz izradu službenog izvješća. U stručnom i osobnom razvoju usmjerena je na cjeloživotno učenje što je njen stručni razvoj usmjerilo sve više na osmišljavanje, organizaciju, provedbu, procjenu i evaluaciju te stručno i financijsko vođenje različitih projekata vezanih za stručnu problematiku.
- **Sonja Biglbauer, magistra psihologije.** Projektna i programska asistentica u Centru „Sunce“, angažirana na poslovima odnosa s javnošću i marketinga, u organiziranju i provedbi radionica i seminara, pisanju članaka i u direktnom radu s djecom, mladima i odraslima.

Centar za edukaciju i savjetovanje „Sunce“ je osnovan kako bi se omogućilo provođenje **nezavisnih socio-pedagoških, psiholoških, socijalnih, savjetodavnih, psihoterapijskih, medijacijskih, obrazovnih i defektoloških, kinezioloških i kineziterapijskih programa za dobrobit i razvoj djece, mladih, obitelji i zajednica.** Tijekom više od 11 godina uspješnog djelovanja, profesionalnim pristupom, transparentnošću, kvalitetom programa i projekata koje provodi i istaknutim rezultatima Centar „Sunce“ je prepoznat od nadležnih državnih tijela, lokalnih uprava i Vijeća, obrazovnih institucija od vrtića do fakulteta, privatnih organizacija i šire javnosti te je zauzelo visoku tržišnu i javnu poziciju. O iznimnoj kvaliteti našeg rada govori velik broj financiranih projekata u proteklim godinama, od različitih Ministarstava, lokalnih i područnih samouprava, zaklada, veliki broj privatnih organizacija koje financijski podržavaju naš rad kao i privatne osobe. Više o samim projektima, donatorima i o nama možete pročitati na našoj web stranici www.ti-si-sunce.hr.

Vizija - biti mjesto izvrsnosti u pružanju različitih oblika podrške pojedincima, obiteljima, grupama i zajednicama kako bi zadovoljili svoje potencijale i ostvarili kvalitetno življenje.

Misija - kroz interdisciplinarni pristup omogućiti stručnu i profesionalnu podršku pojedincima, obiteljima, grupama i zajednicama u Hrvatskoj, zemljama Europske unije i drugim zemljama.

Cilj - stvaranje društva koje omogućava/pruža pojedincima svih životnih dobi jednaku priliku za realiziranje vlastitih potencijala kroz organiziranje i provođenje izvaninstitucionalnog obrazovnog, odgojnog, psihosocijalnog, savjetodavnog, sportsko-rekreativnog, zdravstvenog, kreativnog, znanstveno-istraživačkog, izdavačkog, ekološkog i samoodrživog te humanitarnog rada sa svrhom poticanja ljudskih vrijednosti i razvoja pojedinaca, obitelji (djeca, mladi, roditelji i stariji) grupa i zajednica.

Kontakt:

Centar za edukaciju i savjetovanje „Sunce“

Albaharijeva 2, 10 000 Zagreb

Mob., tel./fax.: 092 1710 140, 01 3837 873

Web stranica: www.ti-si-sunce.hr

bkrizanic.wix.com/zdrave-tvrtke

E-mail: zdrave_tvrtke@ti-si-sunce.hr

Facebook: www.facebook.com/CentarSunce i

Twitter: [twitter.com/Ti si Sunce](https://twitter.com/Ti_si_Sunce)

PRIJAVA ZA OSVAJANJE PROGRAMA „OD ZDRAVLJA DO RADNOG UČINKA“

Sve tvrtke koje ispune upitnik „Istraživanje osviještenosti hrvatskih poslodavaca o važnosti potreba za aktivnom pauzom na radnome mjestu“ mogu **poslati prijavu za OSVAJANJE programa „Od zdravlja do radnog učinka 2016.“**, za svoju tvrtku koji nudimo Vašim zaposlenicima i menadžerima.

Rok prijave za tvrtke je 07.01.2016. godine.

Upitnik i prijavnicu nalaze se u privitku kao prilozi, a možete ih ispuniti i preko linka na webu:

Upitnik -

https://docs.google.com/forms/d/1qCpn60fFy6uy9v8K5ETrboD_ejTc0lzGcZ-QJxcoMaU/viewform?c=0&w=1

Prijavnica -

https://docs.google.com/forms/d/1sYAheZ63u_9yjS8mfB57xIXbG4_pY80B14Pd8ut8Qxl/viewform?c=0&w=1

**Zaštitite zdravlje i vitalnost svojih zaposlenika i
zaštitit ćete zdravlje i vitalnost
svoje organizacije!**

PREPORUČENA LITERATURA I WEB STRANICE

1. Andrijašević, M. i Šafran (Križanić), B. (2011.): „Programi kineziološke rekreacije u funkciji unapređenja zdravlja zaposlenika“ (str. 13-19), Međunarodno znanstveno stručna konferencija „Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja“, Osijek
2. Andrijašević, M. (1996). Sportska rekreacija u mjestu rada i stanovanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
3. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
4. Andrijašević, M. (2007). Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života. Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije. Zagreb: Kineziološki fakultet
5. Heimer, S. (2006). Medicina sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet
6. Karas-Fridrich B. (2008). Zdravstveni rizici pri radu s računalom. Sigurnost 50 (4) 377-384.
7. Keros, P., Ćurković B. (2002). Križbolja. Zagreb: Medicinska biblioteka
8. Šafran (Križanić), B. (2009). Planiranje sportsko rekreacijskih programa zaposlenika u okviru radnog vremena. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet
9. Medved, R. (1987). Sportska medicina. Zagreb: JUMENA
10. Milanović, D. (2007). Teorija treninga: Priručnik za studente sveučilišnog studija. Zagreb: Kineziološki fakultet
11. Pećina, M. (2001). Sindrom prenaprezanja sustava za kretanje općenito. Arh.Hig rada Toksikol. 52: 383-392
12. Relac, M. (1969). Rekreacija tjelesnim vježbanjem u procesu rada (za struke sa statičkom opterećenošću). Zagreb: Sportska štampa
13. Rutonić, T. (2009). Vježbe za kralježnicu. Zagreb: Planetopija

14. Šarić, M. I sur. (2002). Medicina rada i okoliša. Zagreb: Medicinska naklada
15. Štuka, K. (1985). Rekreativna medicina. Zagreb. Sportska tribina
16. Tanner, J. (2005). Zdravija leđa. Zagreb: Biovega
17. www.undp.hr/show.jsp?page=86767
18. www.hzjz.hr/zivjeti-zdravo
19. www.zdravlje.hr/programi_i_projekti/nacionalni_programi
20. www.en.wikipedia.org/wiki/Workplace_wellness
21. www.prevent.org/data/files/initiatives/workplacehealthpromotion-policyrecommendations.pdf
22. www.who.int/occupational_health/healthy_workplace_framework.pdf osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/literature_reviews/motivation-for-employers-to-carry-out-workplace-health-promotion
23. www.who.int/dietphysicalactivity/Quintiliani-workplace-as-setting.pdf
24. www.jutarnji.hr/dugotrajnosjedenje-ugrozava-zdravlje-cak-i-ako-vjezbate/501909#top
25. www.medicina.hr/clanci/umor%20i%20kako%20ga%20sprijeciti.htm
26. www.posao.hr/vijesti/milijarde-zbog-stresa-naradnomemjestu/1452/
27. Zavalić, M., Bogadi-Šare, A. (2008). Analiza napora u tvrtkama RH u dvogodišnjem razdoblju. Sigurnost 50 (2) 87 – 95.



Program "Od zdravlja do radnog učinka"

Stručnjaci iz Centra "Sunce" pomažu pojedincima i organizacijama da ostvare svoje želje. Od zdravlja svojih zaposlenika dođite do što kvalitetnijeg radnog učinka, uz našu pomoć.

Za jedinstvena i učinkovita rješenja posjetite naše web stranice:

<http://bkrizanic.wix.com/zdrave-tvrtke>

<http://ti-si-sunce.hr>