

קידום אורח חיים בריא בעבודה- עין-כרם

מספר השתלמות: 202

מטרת הקורס: העמקת ידע והענקת כלים פרקטיים לשיפור איכות החיים על ידי שיפור תפקוד הגוף, הנפש, המוח והבנת הקשר ביניהם, לטובת קידום אורח חיים בריא יותר.

אוכלוסיית היעד: כלל העובדים

הקורס יכלול נושאים כגון:

- תזונה נכונה ביום עבודה
- מדדי הבריאות ככלי עזר בשיפור התפקוד
- אתיקה רפואית
- יחסי גומלין בין מזון, מצב רוח וקוגניציה
- פעילות גופנית לשרירי המוח
- טיפול בסטרס (עקה)
- ועוד....

היקף הקורס: 40 שעות

מתכונת הקורס: 10 מפגשים בני 4 שעות אקדמיות.

הקורס יתקיים בימי ראשון החל מ- 15.1.17 בין השעות 14:30 - 17:45, בקמפוס עין-כרם.

עלות הקורס: 400 ש"ח למשתתף ע"ח העובד (ינוכה מהמשכורת ב-4 תשלומים)

פתיחת הקורס מותנית במינימום נרשמים.

הרשמה באמצעות טופס הבקשה המופיע באתר:

<http://hr.huji.ac.il/upload/hadracha/tofes.pdf>