



**SILABUS 12-905
HEALTH MANAGEMENT**

Bekerja dan sehat seringkali menjadi pertanyaan yang mengganggu karyawan, khususnya saat karyawan memasuki usia tengah baya. Kekuatan tubuh yang mulai berkurang, sementara tuntutan dan tanggung jawab pekerjaan yang justru semakin besar, memaksa karyawan untuk mampu mengatur dan merencanakan hidup dan kesehatannya lebih baik lagi. Peserta akan dikenalkan dengan ragam gangguan kesehatan dalam bekerja, dan mampu membuat strategi sederhana dan rencana sederhana dalam mengelola kesehatannya dalam kehidupan pribadi dan dalam pekerjaannya.

Tujuan pelatihan

Memahami apa dan bagaimana menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan kerja agar tercapai efisien dan kinerja yang prima.

Materi bahasan:

1. Hubungan kesehatan dan produktivitas dan efektivitas kerja.
2. Mengenali berbagai macam gangguan kesehatan pada usia > 40 tahun.
3. Mengenali ancaman gangguan kesehatan di tempat kerja.
4. Pemakaian jenis dan sifat obat-obatan.
5. Upaya untuk mengatasi gangguan kesehatan.

Metode pelatihan: pembahasan konsep, diskusi kasus.

Target peserta: seluruh karyawan, staff hingga manager.