



DRUŠTVO za
KADROVSKO DEJAVNOST
ZASAVJA



Zasavska gospodarska zbornica

Društvo za kadrovske dejavnosti Zasavja v sodelovanju z Zasavsko gospodarsko zbornico, vabi na zanimivo, brezplačno delavnico, v izvedbi dr. Nade Zupan:

IZGORELOST: Poklicna bolezen ali posledica pretirane delovne zavzetosti?

KDAJ: 20.11. 2019 od 12.00 do 15.00 URE

KJE: GZS Zasavska gospodarska zbornica, Podvine 36, Zagorje ob Savi

O posvetu:

Danes se soočamo z nenehnimi spremembami, idealizacijami, perfekcionizmom in težnjo po visoki učinkovitosti. Vsi ti elementi so del našega vsakdana – družine, zaposlitve, obveznosti, opravkov ipd. Ker vseh ne moremo izpolniti, to v našem telesu povzroči pretirano kopičenje stresa. Znajdemo se v nenehnem prizadevanju nečesa, česar realno ne zmoremo opraviti.

Na posvetu bomo zato razložili koncept izgorelosti (**»burn out«**) v povezavi z delom, raziskali njegov pomen z vidika posameznika in organizacije, identificirali psihosocialne dejavnike tveganja ter predstavili dobre prakse njihovega obvladovanja.

V letošnjem letu je Svetovna zdravstvena organizacija sindrom izgorelosti uradno priznala kot bolezen, a se kasneje opravičila in pojasnila, da ne gre za bolezen, ampak kronično stanje, katerega posledica je konstanten stres na delovnem mestu. Kakšne bodo posledice te odločitve, ki ohranja staro stanje, kjer je izgorelost le sindrom in ne bolezen? Skozi predavanje specialista medicine dela bomo poskusili odgovoriti na vprašanje.

V delovnem okolju si morajo tako delodajalci kot zaposleni za skupni cilj zadati ohranjanje in krepitev duševnega in telesnega zdravja, saj je le-to pogoj za motivirane, produktivne in zadovoljne zaposlene, ki so steber uspešnih delovnih organizacij. Na posvetu bomo izvedeli, kako na primeru dobre prakse v podjetju vpeljati programe za zagotavljanje dobrega počutja in izboljšanja duševnega zdravja zaposlenih. Sledila bo predstavitev AEQ metode[®] in AEQ dihanja[®], s pomočjo katere se bomo naučili kako lahko izboljšamo raven naše energije, vplivamo na kvaliteto življenja in izboljšamo zdravje.

Delavnica je namenjena vodjem, kadrovikom in vsem, ki se pri svojem delu zavedajo pomena dobrega počutja v delovnem okolju.

PRIJAVE: Delavnica je **brezplačna**, vendar je obvezna prijava na delavnico. Prijave sprejemamo preko **e-prijave**.

Vabljeni!

S pozdravi,

Društvo za kadrovske dejavnosti Zasavja

Program:

12:00 – 12:10	Uvodni nagovor: <ul style="list-style-type: none">• Predsednica društva za kadrovske dejavnosti Zasavja, Sanja Medved
12:10 – 12:40	Uvodno predavanje: <ul style="list-style-type: none">• Koncept izgorelosti (»burn out«)• Psihosocialni dejavniki tveganja• Posledice slabega počutja v delovnem okolju in vplivi na duševno zdravje• Samopomoč in preventiva pri izgorelosti <p><i>(red. prof. dr. Nada Zupan, Ekonomska fakulteta Univerze v Ljubljani)</i></p>
12:40 – 13:10	Izgorelost: Problem medicine dela ali osebnostna motnja? <p><i>(Prim. mag. Irena Manfreda, dr. med., spec. medicine dela, prometa in športa)</i></p>
13:10 – 13:40	Predstavitev dobre prakse programov za zagotavljanje dobrega počutja zaposlenih v podjetju <p><i>(Pošta Slovenije d.o.o)</i></p>
13:40 – 14:00	Odmor - mreženje ob kavici
14:00 – 14:50	Predstavitev AEQ metode – proces omogoča razumevanje vzrokov za nepravilnosti v telesu (čustvenih in fizičnih). <p><i>(ga. Jasmina Rome Rodič, Učiteljica 2. stopnje AEQ metode®, učenka 3. stopnje AEQ metode® 2/5, učiteljica 1. stopnje AEQ dihanja®)</i></p>
14:50 – 15:00	Zaključne misli in zaključek posveta