



»Kako zmanjšati stres in obremenjenost na delovnem mestu?«

Predavateljica: Elena Kecman, univ. dipl. pedagoginja, transakcijska analitičarka-svetovalka, specializantka psihoterapije

Prijava in dodatne informacije:

kecman.elena@gmail.com, ☎ 031 344 543, 🌐 www.elena.si FB: [Elena Kecman, psihoterapija in svetovanje](https://www.facebook.com/ElenaKecman)

Ciljna skupina: učitelji, vzgojitelji, svetovalni delavci in ravnatelji

Datum: sobota, 25. januar 2020

Čas: 9h – 16h

Kraj: Ukmarjeva 4 (Rudnik), Ljubljana

Cilj: ustvariti zase boljše pogoje za delo, skrb za lastno psihično zdravje in zmanjšati obremenjenost z delom

Teme:

- Kaj je (pretiran) **stres**?
- Kako pretirani stresni odzivi na delovnem mestu vplivajo na počutje, odnose in kakovost pri delu?
- Kaj je (čustvena) **izgorelost**?
- Kako poučevati brez strahu od izgorelosti?
- Kako zaščititi sebe in svoje zdravje v službi?
- Ali grem preko svojih meja, ali sta moje delo in posvečenost prekomerna?
- Katera so tista »**gonila**« (»**zapovedi**«), zaradi katerih delamo preveč natančno ali predolgo ali smo preveč ustrezljivi ali/in prehitri?
- Kako zmanjšati te notranje »gonilce«?
- Zmanjšanje negativnosti na delovnem mestu
- **Upravljanje s časom** – kako določiti čas, primeren za delo in se ob pravem času ustaviti?

Ob teoretičnem delu in podajanju primerov bodo ves čas potekale individualne in skupinske vaje in pogovori.

Delali bomo na tem, kako zaščititi sebe pred pretiranim stresom, kako se odzvati v različnih neprijetnih situacijah, kakšna (notranja) sporočila in dejanja so primerna za vas, da ne pride do pretirane obremenjenosti ali celo izgorelosti.

Na delavnici bomo delali na odnosih, komunikaciji in predvsem na osebni rasti. Ozavestili bomo pomembnost počitka, »odklopa« od dela v prostem času, sprejemanju, da niso vse težave rešljive in da niste »super-power-people«, ampak le ljudje s svojimi mejami, ki jih je treba zaradi zdravja slišati, upoštevati in spoštovati.

**Potrdilo:**

Po končanem seminarju boste prejeli [potrdilo o udeležbi](#), [predmetnik programa in dokazilo o aktivni udeležbi](#), kar potrebujete za pridobitev [0,5 točk](#) (za 8-urno usposabljanje).

Ob prijavi na seminar boste osebno prejeli podrobnejši program ter informacije o mestu izvedbe.

Kotizacija:

Kotizacija za vsakega udeleženca znaša 90 €. Če se seminarja udeležijo vsaj trije udeleženci iz iste ustanove, imate kot skupina nižjo ceno – 80 € za udeleženca.