



šentprima



OBVLADOVANJE PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ NA DELOVNEM MESTU

Z organizacijskimi ukrepi ter čuječnostjo do krepitev duševnega zdravja zaposlenih

09. maj 2017, Železna cesta 16, Ljubljana

9.00 - 15.00

Psihosocialna tveganja veljajo za zahtevnejša tveganja od drugih in imajo velik vpliv na duševno zdravje posameznika. Reševanje in obvladovanje psihosocialnih tveganj na delovnem mestu lahko vodi do povečanja učinkovitosti in izboljšanja zdravja in varnosti pri delu, kar ima za posledico gospodarske in socialne prednosti za podjetja, delavce in družbo kot celoto. Vsako delo namreč, četudi ga radi opravljamo, v določeni meri predstavlja stres. Dolgotrajna izpostavljenost stresu ima lahko pomemben vpliv na naše fizično in duševno počutje. Pri reševanju težav, povezanih s stresom na delovnem mestu, pa je treba upoštevati raznolikost zaposlenih. Dobro počutje na delovnem mestu zadeva na eni strani delodajalca, ki načrtuje organizacijske ukrepe za obvladovanje psihosocialnih tveganj, ter stresa, povezanega z delom, in po njih deluje. Hkrati pa zadeva to področje tudi zaposlenega kot posameznika, ki sprejme odgovornost za lastno dobro počutje. Ena izmed znanstveno dokazanih antistresnih tehnik je **čuječnost**, ki pomembno lahko prispeva k obvladovanju stresa. Je tehnika, preko katere se zavedamo sedanjega trenutka, in sprejemanje svojega doživljanja. Ko smo čuječi, smo popolnoma prisotni tukaj in zdaj, kjer načeloma ni stresa.

POTEK IN NAČIN DELA

- Predavanje,
- izkustvena delavnica čuječnosti,
- delo v manjših skupinah na primerih iz prakse,
- razprava.

KAJ IZOBRAŽEVANJE PONUJA

Po enodnevem izobraževanju boste udeleženci sposobni:

- razumeti in razmejiti koncept dobrega počutja od tradicionalnega pojmovanja zdravja;
- prepoznati psihosocialna tveganja na delovnem mestu;
- določiti in oblikovati kazalnike stanja na psihosocialnem področju za podjetje;
- oblikovati preventive ukrepe za obvladovanje psihosocialnih tveganj;
- razumeti koncept odpornosti na stres;
- prepoznati znanstveno dokazano učinkovite antistresne tehnike;
- izvesti nekatere vaje čuječnosti za vsakdanje življenje in jih prenesti na druge zaposlene.

Z VAMI BOSTA

Barbara Zupančič, univ.dipl.psih., vodja razvoja v Šentprimi.

Ima dolgoletne izkušnje s področja zaposlovanja in vodenja raznolikih ranljivih skupin ter zaposlitvene rehabilitacije oseb s težavami v duševnem zdravju. Izvaja in organizira izobraževanja s področja vodenja ranljivih skupin, duševnega zdravja v skupnosti, socialnega podjetništva ter vodenja raznolikosti.

Strokovno se izpopolnjuje na področju duševnega zdravja, zaposlitvene rehabilitacije, psihologije dela.

Ima številne izkušnje pri vodenju in vsebinskem izvajanju mednarodnih projektov s področja zaposlovanja ranljivih skupin, duševnega zdravja v skupnosti, socialnega podjetništva in raznolikosti. Je urednica priročnika Vodenje raznolikosti v podjetju. Pri svojem delu jo vodi spoštovanje raznolikosti ter kreativno iskanje novih načinov pri usposabljanju in zaposlovanju oseb s posebnimi potrebami.

Mag. Monishankar Singha, univ.dipl.psih.

Meditacije se je učil in prakticiral na Šri Lanki od dobro znanih učiteljev več kot 13 let. Magistriral je iz šolske in organizacijske psihologije. Živel je v budističnem samostanu in treniral različne tehnike meditacije kot del življenja. Hkrati je študiral budistično in zahodno psihologijo. Predaval je o budizmu in budističnih meditacijah ob različnih priložnostih in v različnih državah. Vodil je različne skupine in delavnice na temo meditacije s poudarkom na čuječnosti kot načina obvladovanja vsakodnevnega stresa.

Trenutno dela kot strokovni delavec v zaposlitveni rehabilitaciji.

PRIJAVA

Sprejeli bomo največ 20 udeležencev z namenom, da zagotovimo kakovostno izobraževanje.

ROK ZA PRIJAVO: 4. 5. 2017

Rok za zgodnje prijave: 26. 4. 2017

prijavite se lahko

TUKAJ

KOTIZACIJA: 80,00 € (DDV ne zaračunavamo, ker nismo davčni zavezanci). Kotizacija vključuje: udeležbo, napitke in prigrizke med odmori, gradivo in potrdilo o udeležbi. Predračun in navodilo za plačilo kotizacije boste prejeli po e-pošti, po uspešni prijavi.

POPUSTI*:

ZGODNJA PRIJAVA - do vključno 26. 4. 2017: **10 % popust**

SKUPINSKA PRIJAVA - ob prijavi TREH UDELEŽENCEV, vam nudimo **10 % popust** na kotizacijo za vse udeležence iz iste organizacije.

* popusti se med seboj ne seštevajo

Izobraževanje lahko izvedemo tudi znotraj vaše organizacije. Za več informacij nas kontaktirajte.

Kontakt: barbara.zupancic@sentprima.com
info@sentprima.com