



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

**Združimo moči za krepitev duševnega  
zdravja pri delu – vodič po ponudnikih za  
delovne organizacije in podjetja**



**Zavezo za ustvarjanje duševnemu zdravju naklo-  
njenih okolij je vredno postaviti za prioriteto in  
strateški cilj vsake delovne organizacije**

## Program MIRA in skrb za duševno zdravje na delovnem mestu

---

Namen Nacionalnega programa duševnega zdravja 2018-2028 je vsem prebivalcem Slovenije zagotoviti pogoje za uresničevanje pravice do najboljšega možnega duševnega in telesnega blagostanja, za razvoj in udejanjanje vseh potencialov v poklicnem, družbenem, zasebnem in družinskem življenju ter za čim lažji dostop do kakovostnih virov pomoči.

**Program MIRA, ki ga je sprejel Državni zbor RS v letu 2018, je usmerjen v promocijo duševnega blagostanja, preprečevanje duševnih motenj, varovanje človekovih pravic in celostno skrb za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Ena od prednostnih področij predstavlja tudi promocija duševnega zdravja in preventiva ter destigmatizacija duševnih motenj na delovnem mestu.**

## Katere koristi prinaša delovno okolje, ki podpira duševno zdravje?

---

Duševnemu zdravju naklonjeno delovno okolje predstavlja več kot le izpolnjevanje zakonske obveze delodajalcev za obvladovanje vseh vrst tveganj pri delu. Prinaša namreč mnogo koristi za dobro počutje, zdravje in uspešnost zaposlenih, delodajalcev ter za širšo družbo.



#### **Koristi za zaposlene:**

- boljša motivacija in večja zavzetost pri delu,
- večje zadovoljstvo pri delu,
- večja odpornost na stres in zmožnost obvladovanja delovnega stresa,
- večji občutek pripadnosti delovni organizaciji,
- boljše telesno in duševno zdravje.



#### **Koristi za delovno organizacijo:**

- večja učinkovitost zaposlenih pri delu,
- nižji absentizem, prezentizem in fluktuacija ter s tem povezani stroški,
- manj nesreč in poškodb pri delu,
- večja zmožnost privabiti in zadržati ključni kader,
- poslovna uspešnost, konkurenčnost in družbeni ugled organizacije.



#### **Koristi za širšo družbo:**

- uspešnejše preprečevanje in odkrivanje bolezni v zgodnji fazi,
- podaljševanje zdravih let življenja,
- daljše aktivno sodelovanje ljudi na trgu dela,
- večja socialna vključenost ljudi,
- manjše psihološke, socialne in finančne posledice slabega zdravja.

## Kako izvajati promocijo duševnega zdravja na delovnem mestu?

Delovno okolje je optimalno mesto za promocijo duševnega zdravja. Ta vključuje:

- obvladovanje in zmanjševanje psihosocialnih in drugih dejavnikov tveganja ter
- krepitev dejavnikov, ki varujejo duševno zdravje.

**Čeprav so potrebni koraki promocije zdravja enaki za vsa podjetja in organizacije, pa ne obstaja enotni pristop pri izboru ustreznih ukrepov.**

Potrebno je upoštevati potrebe posamezne organizacije in temu primerno izbrati in prilagoditi ukrepe in aktivnosti.

### KORAKI PROMOCIJE ZDRAVJA PRI DELU



1. Analiza stanja
2. Načrtovanje ukrepov in aktivnosti
3. Izvajanje ukrepov in aktivnosti
4. Pregled rezultatov in prilagoditev ukrepov in aktivnosti

Pri načrtovanju celostnega pristopa k promociji zdravja pri delu so lahko v pomoč naslednji viri:



[Nacionalna spletna platforma](#)  
za promocijo zdravja pri delu

#### [Čili za delo](#)

priporočila po korakih za načrtovanje programov promocije zdravja zaposlenih



#### [OIRA](#)

aplikacija za pripravo ocene tveganj na področju varnosti in zdravja pri delu ter ukrepov za njihovo obvladovanje

## Zakaj se promocija duševnega zdravja izplača?

**Stroški neukrepanja presegajo stroške vlaganja v ukrepe promocije zdravja.** Vsak [vložen evro v promocijo zdravja](#) v povprečju povrne med 2,5 EUR in 4,8 EUR preko zmanjšanja stroškov bolniške odsotnosti, manjše fluktuacije, višje produktivnosti in drugih posledic.

Za izračun stroškov in donosnosti promocije zdravja na delovnem mestu je na voljo kalkulator [KALDOZ](#)



## Kateri so organizacijski ukrepi za obvladovanje obremenitev in stresa pri delu?

**Obvladovanje psihosocialnih in drugih tveganj**, na primer:

- zagotavljanje ustrezne delovne opreme in zdravih delovnih pogojev,
- večji nadzor zaposlenih nad lastnim delom,
- jasna razdelitev vlog in pristojnosti,
- prilagodljiv način dela,
- možnosti za boljše usklajevanje delovnih in družinskih obveznosti,
- vključevanje zaposlenih v odločanje in seznanitev s spremembami v organizaciji.

Za pomoč pri analizi stanja v organizaciji in načrtovanje ukrepov je med drugim na voljo:

Priročnik za vodstvene kadre za ohranjanje in krepitev duševnega zdravja zaposlenih,  
**projekt Naprej**



Orodje **e-OPSA** za poglobljeno prepoznavanje obremenitev na delovnem mestu in delovnega stresa ter načrtovanje ukrepov.

## Ukrepi za krepitev duševnega zdravja:

- ustvarjanje prostora za **odkrito** in **spoštljivo komunikacijo**, sodelovanje in medsebojno podporo ob težavah pri delu, z zgledom vodstvenih in vodilnih delavcev;
- **usposabljanje vodstvenih in vodilnih delavcev** za prepoznavanje znakov stresa pri zaposlenih in iskanje rešitev za zmanjševanje oz. obvladovanje stresa;
- **usposabljanje zaposlenih** za prepoznavanje in učinkovito obvladovanje stresa;
- **anketiranje zaposlenih** z anonimnimi vprašalniki za ugotavljanje potreb in težav na delovnem mestu;
- **vzpostavitev skupine za zdravje** za izvajanje programa promocije zdravja pri delu;
- **spodbujanje iskanja pomoči** in podpore za zaposlene, ki doživljajo prekomerni stres ali se srečujejo s težavami v duševnem zdravju;
- vključitev promocije pozitivnega duševnega zdravja v **izjavo o poslanstvu podjetja**.

Vprašalnik o stresu, [program OMRA](#)



## Seznam ponudnikov za promocijo duševnega zdravja v delovnih organizacijah

V okviru Programa Mira je nastal nabor ponudnikov strokovnih storitev za krepitev duševnega zdravja v delovnih okoljih. Nabor ni dokončen in se bo posodabljal.



Iskalnik po ponudnikih storitev in posodobitve so dostopne na spletni strani [zadusevnozdravje.si](http://zadusevnozdravje.si)

Za kakovost opravljenih storitev je odgovoren vsak ponudnik sam. Veseli bomo vaših povratnih informacij o storitvah na: **mira@nijz.si**.

V nadaljevanju so predstavljene storitve ponudnikov, ki so sodelovali v popisu. Seznam je organiziran glede na način in obseg podpore, ki jo posamezni ponudnik ponuja.

### CELOSTNO NAČRTOVANJE UKREPOV

Vključuje strokovno pomoč in podporo pri celostnem načrtovanju ukrepov promocije duševnega zdravja na delovnem mestu v eni ali več fazah:

- ✓ analiza stanja,
- ✓ načrtovanje ukrepov in aktivnosti,
- ✓ izvajanje programa promocije duševnega zdravja,
- ✓ evalvacija rezultatov programa.



## PREDAVANJA, DELAVNICE IN SVETOVANJE

**Predavanja in delavnice** vključujejo predstavitve različnih tem v povezavi z duševnim zdravjem z namenom ozaveščanja, boljšega razumevanja, preprečevanja in/ali zgodnjega prepoznavanja težav ter načinov njihovega obvladovanja:

- ✓ obvladujemo stres,
- ✓ preprečujemo izgorelost,
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja,
- ✓ spoznajmo čuječnost,
- ✓ kako komuniciramo,
- ✓ krepimo medosebne odnose,
- ✓ preprečujemo nasilje in mobing.

**Svetovanje** vključuje različne oblike podpore, na primer psihološko podporo zaposlenim, razbremenitev znotraj individualnih ali skupinskih supervizij za zaposlene, obravnavo z uporabo različnih svetovalnih in psihoterapevtskih pristopov.

**HERUKA** Julija Pelc s.p.

#### Vsebine

- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

**»Ne bojuj se z vetrom, ujemi ga v jadra.«**

Razvijanje kompetenc, bolj uspešno, avtonomno in zadovoljno delo, sodelovanje na delovnem mestu. Večje obvladovanje stresa, soočanja s travmatskimi izkušnjami, čustveno opisovanje, učinkovitejše uvajanje sprememb in reševanje konfliktov, krepitev zaposlenega, podpora ob zahtevnih dogodkih ...

☎ 031 389 909

🌐 [julijapelc.si](http://julijapelc.si)

@ [julija.pelc@gmail.com](mailto:julija.pelc@gmail.com)

📄 HERUKA, Julija Pelc s.p.

**Klemen Rebolj, dr. med., spec. psihiatrije** Ravnovesje d.o.o.

#### Vsebine

- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose
- ✓ preprečujemo nasilje in mobing

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

**»Vsak lahko, ko enkrat ve, se odloči in hoče.«**

Namen mojih aktivnosti je, da vsak s/ pre/pozna vzorce mišljenja in vedenja, ki niso več ustrezni ter prevzame odgovornost za svojo trenutno resnico, ki ga vabi k ustreznim spremembam. Z zgodbami dolgoletne klinične izkušnje se nazorno približam sleherniku in ga nežno povabim po poti sebi naproti ...

☎ 031 732 573

🌐 [ravnovesje.com](http://ravnovesje.com)

@ [klemen.rebolj@ravnovesje.com](mailto:klemen.rebolj@ravnovesje.com)

📄 Ravnovesje d.o.o.

**Vsebine**

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose
- ✓ preprečujemo nasilje in mobing
- ✓ vključevanje in vračanje nadelo

**Tip storitve**

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

»Boljši ugled organizacije in konkurenčna prednost na trgu dela.«

Gre za vrsto aktivnosti, kjer se osredotočamo na delo s posamezniki in vodstvom. Namen je ugotavljanje stanja in potrebnih sprememb s ciljem izboljšanja organizacijske klime, odnosov in zniževanje fluktuacije in absentizma.

- ☎ 031 755 151; 059 814 707
- 🌐 [plus-resitve.com](http://plus-resitve.com)
- @ [pisarna@plus-resitve.si](mailto:pisarna@plus-resitve.si)
- 📄 PLUS REŠITVE, Svetovanje podjetjem in posameznikom Anamarija Toth Kostevc, s.p.

**Skupina IRI Ljubljana**

Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana

**Vsebine**

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

**Tip storitve**

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

Namen aktivnosti je s pomočjo strokovno osnovanih ter sistematično zastavljenih aktivnosti zmanjšati pojav psihosocialnih dejavnikov tveganja pri zaposlenih ter ohranjati in krepiti duševno zdravje zaposlenih, hkrati pa delodajalce informirati in osveščati o pomenu krepitve duševnega zdravja na delovnem mestu.

- ☎ 01 234 34 61
- 🌐 [iri-lj.si](http://iri-lj.si)
- @ [info@iri-lj.si](mailto:info@iri-lj.si)
- 📄 Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana

### Skupina Primera

Skupina Primera d.o.o.

#### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

### »Zavezniki sprememb«

Preventivne delavnice spoprijemanja s stresom, preprečevanja izgorelosti, razvojne miselnosti, uspešnih medosebnih odnosov omogočajo zaposlenim in vodjem stalno osebno rast.

- ☎ 01 320 28 43
- 🌐 [skupinaprimera.si](http://skupinaprimera.si)
- @ [info@skupinaprimera.si](mailto:info@skupinaprimera.si)
- 🏢 Skupina Primera d.o.o.



#### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose
- ✓ preprečujemo nasilje in mobing
- ✓ vključevanje in vračanje na delo

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

### »Delo na sebi je najboljša osebna investicija.«

Klinično psihološki pregledi, delavnice, predavanja, individualna podpora, psihoterapija, itd. Podpora, pomoč, izobraževanje in usmeritve posameznikom ali organizacijam.

- ☎ 031 284 488
- 🌐 [svet-ahil.si](http://svet-ahil.si)
- @ [center@svet-ahil.si](mailto:center@svet-ahil.si)
- 🏢 Terapevtsko-izobraževalni center Ahil

#### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose
- ✓ vključevanje in vračanje na delo

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

#### »Naš cilj je pomagati vam, da dosežete svojega.«

Program spodbuja k pozornosti na prve znake porajajočih težav, stresa in duševnih težav, kako preučiti svoje življenje tako doma kot v službi in kako v svojem okolju in medsebojnih odnosih poiskati tiste dejavnosti, ki bi jih lahko prilagodili. Cilj je novo razumevanje sebe in zmanjševanje stresa.

- ☎ 051 477 854
- 🌐 [videocenter.si](http://videocenter.si)
- @ [matic.kadlicek@videoecenter.si](mailto:matic.kadlicek@videoecenter.si)
- 🏢 Video center d.o.o.



#### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose
- ✓ preprečujemo nasilje in mobing

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

#### »Zdravi in srečni«

Celosten pristop k promociji (mentalnega) zdravja, ki s pomočjo znanstveno podprtih programov MayoClinic in ukrepov vodi do zdravega načina življenja in boljšega počutja zaposlenih. Na podlagi analize in ukrepov vplivamo za znižanje absentizma, prezentizma in dvig produktivnosti v organizacijah.

- ☎ 05 922 65 00
- 🌐 [24alife.com](http://24alife.com)
- @ [corporate@24alife.com](mailto:corporate@24alife.com)
- 🏢 Mikropis Holding



#### Vsebine

- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja

#### »Duševno zdravje je temelj osebnega razvoja.«

Program omogoča celosten pristop k promociji zdravja na delovnem mestu, saj je prilagojen vsakemu naročniku, glede na dejavnike tveganja. Temu prilagodimo razvojne teme. Aktivnosti sestavljajo delavnice, coachingi in spletni dostop do vsebin, do katerih lahko zaposleni dostopajo 24 ur na dan.

☎ 041 885 423

🌐 [promocijazdravjanadelovnemestu.si](http://promocijazdravjanadelovnemestu.si)

@ masa@coaching4me.si

🏢 Coaching4me,  
Maša Ribnikar Kajtner s.p.



#### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja

#### »Splača se dobro skrbeti za duševno zdravje zaposlenih.«

Cilji aktivnosti so usposobljeni promotorji (duševnega) zdravja, osvojene praktične veščine obvladovanje stresa, kakovostne analize in načrti ukrepov promocije zdravja pri delu, ICF coaching podpora strankam glede počutja oz. izgorelosti ter publiciranje.

☎ 040 662 003

🌐 [produktivnost.si](http://produktivnost.si)

@ info@produktivnost.si

🏢 Inštitut za produktivnost d.o.o.

### OK Consulting

družba za izobraževanje in transformacijski management d.o.o.

#### Vsebine

- ✓ obvladujemo stres
- ✓ kako komuniciramo

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja

### »Psihična čvrstost - kako jo doseči in ohraniti.«

Komunikacija: Zakaj nekateri doživijo mnenje kot kritiko, vprašanje kot obtožbo, argument kot dokazovanje, navodila kot razkazovanje moči nad njimi. Stres: Opravimo s stresom pri njegovem izvoru! Edini učinkovit način premagovanja stresa je, da se reševanja stresnih situacij lotimo pri koreninah.

☎ 041 736 347

🌐 [okconsulting.si](http://okconsulting.si)

@ [okconsulting@okconsulting.si](mailto:okconsulting@okconsulting.si)

📄 O. K. Consulting, družba za izobraževanje in transformacijski management d.o.o.



do 30. 9. 2022  
zahodna Slovenija

#### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznamo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

#### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja

### »Preživimo polno delovno dobo zdravi.«

V okviru promocije zdravja pri delu za mala in srednje velika podjetja v funkciji podaljševanja delovne aktivnosti zaposlenih med drugim vodilne in zaposlene učimo obvladovanja stresa in izobražujemo za kvalitetnejše medosebne odnose ter medgeneracijsko sodelovanje, bolj kakovostno spanje ter skrb za usklajenost poklicnega in zasebnega življenja.

Projekt se zaključí: 30. 9. 2022.

🌐 [star-vital.si](http://star-vital.si)

@ [klemen.sirok@fvz.upr.si](mailto:klemen.sirok@fvz.upr.si)

📄 **Projektni partnerji:** Univerza na Primorskem, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije, Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin



zdravi  
zaposleni

### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose
- ✓ preprečujemo nasilje in mobing

### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov
- ✓ delavnice in predavanja



BREZAVŠČEKPSIHOLOGIJA

### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

### Tip storitve

- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

### »Zdravi pri delu, zdravi po delu«

Praktične rešitve za krepitev in vzdrževanje zdravja zaposlenih in delovnih organizacij.

☎ 041 704 954

🌐 [zap.si](http://zap.si)

@ info@zap.si

📄 Zavod ZAP

### »Ozaveščanje in opolnomočenje za reševanje težav.«

Delavnice, predavanja, osebni svetovalni pogovori ... namen je ozaveščanje lastne 'udeležbe' pri nastanku težav ter ozaveščanje, učenje, kako si lahko pomagamo.

☎ 041 335 125

🌐 [brezavscek-psihologija.si](http://brezavscek-psihologija.si)

@ mojca.brezavscek@siol.net

📄 Psihološko svetovanje in psihoterapija, Mojca Brezavšček, s.p.





### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose
- ✓ preprečujemo nasilje in mobing

### Tip storitve

- ✓ celostno načrtovanje ukrepov

### Zdravi delavci v zdravih organizacijah«

S programom Čili za delo osveščamo, izobražujemo in usposabljammo delavce in delodajalce o zdravem delovnem in življenjskem slogu, da bi takšen način življenja in dela začeli postopoma tudi sami razvijati. Hkrati želimo vplivati na spreminjanje okolja v korist zdravju. To pomeni oblikovanje in sprejemanje zdravju naklonjene politike, tako na ravni države kot na ravni podjetja, ter omogočanje in spodbujanje ponudbe izbir (npr. tudi izdelkov in storitev), ki koristijo zdravju. Program si torej prizadeva za celostno skrb za zdravje in ponuja rešitve za ukrepanje na področjih z največjim tveganjem za zdravje zaposlenih.

☎ 01 522 26 92; 01 522 43 34

🌐 [cilizadelo.si](http://cilizadelo.si)

@ [info@cilizadelo.si](mailto:info@cilizadelo.si)

📄 Izvajalec: UKC Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa

### Inštitut tukaj in zdaj

#### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

#### Tip storitve

- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

☎ 041 572 976

🌐 [tukaj-zdaj.si](http://tukaj-zdaj.si)

@ [info@tukaj-zdaj.si](mailto:info@tukaj-zdaj.si)

📄 Inštitut tukaj in zdaj, Inštitut za psihološko pomoč, čuječnost in kakovost bivanja

## Zavod Psihofiza

Tina Bončina, dr. med.

### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose
- ✓ vključevanje in vračanje nadelo

### Tip storitve

- ✓ delavnice in predavanja
- ✓ svetovanje

»Vsak lahko dela in živi na zdrav in zadovoljen način, samo poiskati ga mora.«

Namen mojih predavanj in delavnic je, da posameznik spozna svoje vrline in svoj način dela, mišljenja, čustvovanja. Tako lahko razišče, kje mu odteka energija oziroma kje ima prostor za rast. Ob tem spozna tudi delovanje svojega telesa in svojo psihologiko, kar omogoči, da se uspešno sooči z izzivi in ovirami. Poseben sklop delavnic je namenjen tudi delovanju v skupini, komunikaciji, vodenju timov, skrbi za dobro počutje ...

☎ 041 207 707

🌐 [boncina.si/si/predavanja](http://boncina.si/si/predavanja)

@ [tina@boncina.si](mailto:tina@boncina.si)

📄 Zavod Psihofiza



### Vsebine

- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

### Tip storitve

- ✓ delavnice in predavanja

»Skupaj za zdravje.«

Skupinske delavnice in individualna svetovanja za pomoč in podporo pri spremembi življenjskega sloga in krepitevi duševnega zdravja, različne aktivnosti za krepitev zdravja v lokalnih skupnostih.

☎ 01 244 14 00

🌐 [skupajzazdravje.si](http://skupajzazdravje.si)

@ [info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)

📄 Izvajalci: centri za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojni centri v zdravstvenih domovih



### Vsebine

- ✓ psihosocialna tveganja
- ✓ obvladujemo stres
- ✓ preprečujemo izgorelost
- ✓ osvojimo tehnike sproščanja
- ✓ spoznajmo čuječnost
- ✓ kako komuniciramo
- ✓ krepimo medosebne odnose

### Tip storitve

- ✓ delavnice in predavanja

»Ker nihče ne more živeti namesto vas.«

Maraton pozitivne psihologije je nacionalno gibanje kakovostnih predavanj, ki obravnavajo pet elementov psihološkega počutja in sreče: prijetna čustva, angažiranost, odnosi, pomen, dosežki. Vsa predavanja so prosto dostopna na spletu.

☎ 01 320 28 43

🌐 [maratonpozitivnepshologije.si](http://maratonpozitivnepshologije.si)

@ [info@skupinaprimeras.si](mailto:info@skupinaprimeras.si)

📄 **Projektni partnerji:** Akademija UMNA, Skupina Primera d.o.o., STEP inštitut

Z združenimi močmi lahko veliko naredimo za dobro počutje v delovnih okoljih. Primer zgodbe zaposlene, ki ji je podjetje pomagalo ob osebni stiski, je lahko v navdih, da se da z majhnimi koraki veliko doseči.

## Odnos podjetja ob osebni stiski

Moja zgodba se navezuje na situacijo, ki se zelo hitro lahko zgodi vsem. Kako se v tem primeru odzove delodajalec, pa je seveda uganka vsakega, dokler tega ne izkusi. Delam v srednje velikem podjetju, ki zaposluje malo več ljudi kot manjša družinska podjetja. Čez noč se je moje življenje povsem spremenilo, saj sem izgubila očeta. Seveda novico javiš v podjetje in se opravičiš za nekajdnevni izostanek. Potem se mora življenje vrniti v stare tirnice, vendar ni tako lahko. Žal v službi nisem bila povsem 100% in so to opazili. Rada bi **pohvalila**, predvsem izpostavila njihov **odnos in način, kako so mi prišli naproti. Odobrili so mi dodaten dopust in nekaj mojega dela prerazporedili**. Ker bi morala začeti delo na novem delovnem mestu, so **plan in uvajanje zamaknili za 14 dni** in mi tako nudili čas, ki sem ga v takratni situaciji potrebovala. Vem, da taka pomoč ni vedno možna, toda meni je zelo veliko pomenila. Predvsem bi si želela, da bi podjetja v takih trenutkih prepoznala stiske in stopila naproti. To lahko pomeni obojestransko zmago.

Več o krepitevi duševnega zdravja pri delu je na voljo na spletni strani [zadusevnozdravje.si](http://zadusevnozdravje.si)

