

Datum: 22. 2. 2022
Številka: 604-8/2022-2

Skupnost občin Slovenije vas vabi na 1. modul na temo zaježitve psihosocialnih tveganj z naslovom

DUŠEVNE IN TELESNE MOTNJE POVEZANE S STRESOM IN TRAVMO

9. 3. 2022, med 10.00 in 12.00,

preko spletnega orodja Zoom

Vsi poznamo izrek: » Zdrav duh v zdravem telesu!« Za telo znamo poskrbeti, kako pa lahko poskrbimo za nekaj, kar je nevidno, kot je duh?

Na tem srečanju se bomo spoznali s to nevidno stvarjo. Duševno zdravje na delovnem mestu ni več tabu, zato bomo o tem odprto in iskreno spregovorili.

Ljudje smo zelo prilagodljiva bitja, ki imamo v sebi ogromno moči za soočanje z neugodnimi okoliščinami – narava nas je opremila z mnogo več močmi, kot si lahko predstavljamo. Namen te naše lastnosti je, da zmoremo prenesti zelo hude okoliščine v zelo kratkem času. To lahko posameznika zavede, saj mu vendar gre dobro in zato nadaljuje s svojim početjem. Vendar nismo opremljeni za dolgoročne hude obremenitve brez ustreznega počitka in obnove. V nekaj letih se prilagoditvene sposobnosti zmanjšajo in posameznik se bo prignal v izčrpanost in v izgorelost. Izgorelost se ne pojavi takoj, za njen nastanek je potreben večletni prekomerni čustveni in telesni napor. Na seminarju se bomo skupaj naučili prepoznavati znake in pravočasno ukrepati.

VSEBINA SEMINARJA:

- stresna reakcija (akutna) in prilagoditvena motnja
- sindrom izgorevanja
- post travmatska stresna motnja
- depresija
- z dolgotrajnim stresom povezane bolezni
- učenje sprostitvene reakcije

NADGRADNJA OBRAVNAVANIH TEM:

Svoje znanje bomo nadgradili s pomočjo nadaljevalnih modulov, ki jih je možno obiskati ločeno. Izbirali boste lahko med naslednjimi temami:

2. modul, 6. 4. 2022: Zavedanje, prepoznavanje in obvladovanje čustev

- (ne)ugoden odziv na stres in travmo
- prepoznavanje lastnega odziva
- čustva in doživljanje stresa
- razvijanje čustvenega zavedanja
- lasten vpliv na stresorje

3. modul, 11. 5. 2022: Lastni viri moči

- priprava na neugodne okoliščine
- obvladovanje čustev
- obvladovanje misli
- skrb za dobro psihofizično kondicijo

O PREDAVATELJICI:

Florence Maria Bratuž ima bogate izkušnje iz vodenja prodaje in regije iz avtomobilske industrije ter svetovanja. Je odlična poznavalka tehnike Procesa prisotnosti, s katero je tudi sama prišla nazaj do notranje motivacije in več življenjske moči. Te izkušnje so jo pripeljale do vloge predavateljca, motivacijsko/inspiracijskega trenerja in coacha nove [VinKom](#) miselnosti zakaj delamo to kar delamo. Njene aktivnosti kot svetovalka so usmerjene v boljše medosebne odnose zaposlenih, skladno medoddelčno sodelovanje, notranje motiviran kader skladen z vizijo in poslanstvom podjetja/organizacije in povečanje zavzetosti in kulture odgovornosti.

PRIJAVA:

Udeležba je plačljiva. Pristopnina za izobraževanje je 40,00 EUR z DDV za občine članice in njihove zavode in 120,00 EUR z DDV za občine nečlanice/njihove zavode.

Prijave potekajo preko [spletne prijavnice na spletni strani SOS](#) in so obvezne, saj boste le tako dan pred dogodkom prejeli povezavo do spletne učilnice Zoom.

Prijave zbiramo do vključno 7. 3. 2022 do 12.00 ure oz. do zapolnitve prostih mest.

Lep pozdrav,
sekretariat SOS