

Društva MSBZT Nova Gorica organizira strokovno popoldne na temo

»Stres in izgorelost na delovnem mestu«

Strokovno srečanje bo **v petek, 15. novembra 2019, ob 17.00 uri** v gledališki dvorani **Gimnazije Nova Gorica**, Delpinova ulica 9, 5000 Nova Gorica.

Program srečanja

16.40 – 17.00	Registracija udeležencev
17.00 – 17.05	Nagovor in pozdrav udeležencev srečanja Metka Plesničar, predsednica Društva MSBZT Nova Gorica
17.05 – 18.30	Kako se uspešno soočiti s stresnimi situacijami, upravljati s svojimi čustvi in preprečiti izgorelost na delovnem mestu Katarina Veselko, univ. dipl. psih.
18.30 – 20.00	Druženje ob pogostitvi

Namen in cilj

Ali je stres res neizogiben? Verjamemo, da se lahko stresa lotimo tudi drugače in opravimo z njim pri samem izviru! Včasih ljudje težko dohajajo vsakodnevni delovni ritem. Doživljajo tudi, da se na delovnem mestu od njih (ali od nas) zahtevajo preveč. Zmanjkuje jim lahko rešitev za številne probleme. In potem imajo lahko občutek, da jih zdeluje stres...

Življenje ni vedno enostavno. S telesnim sproščanjem ali fizično aktivnostjo resda lahko vzpostavimo kratkotrajno ravnovesje, ne odstranimo pa izvora stresa. Edini učinkovit način premagovanja stresa je, da se reševanja stresnih situacij lotimo pri koreninah.

Na strokovnem srečanju se bomo dotaknili naslednjih vsebin:

- kdaj ljudje doživljamo stres;
- ali je izvor stresa v zunanjem okolju ali v nas samih;
- ljudje lahko doživljajo ustrezen ali neustrezen stres – ključno za reševanje stresnih situacij je poznati oba;
- kaj se zgodi, ko stresno situacijo doživljamo neustrezno;
- razložili vam bomo dve točki v človeškem interpretiranju situacij, kjer najpogosteje pride do sprožitve občutka stresa;
- čustvena inteligentnost je pomemben dejavnik uspešnega soočanja s stresom na delovnem mestu;
- razum in čustva – sovražnika ali sinergična prijatelja;
- logika nastajanja in upravljanja z prijetnimi in neprijetnimi čustvi;
- stereotipne zablode in napačna prepričanja o čustvovanju;
- sreča in zadovoljstvo – privilegij redkih ali vsakdan uspešnih;
- kako priti v skupino kronično srečnih;
- uspešen/uspešna vodja sebe in lastnih čustev = temelj mentalne higiene in uspešnega življenja in preprečevanja izgorelosti.

Predavateljica

Katarina Veselko, univ. dipl. psih.



Katarina je zaposlena kot vodja projektov v podjetju O.K. Consulting in deluje kot strokovnjakinja za razvoj posameznikov, timov in organizacij. Je nosilka mednarodnih certifikatov NLP (nevrolingvistično programiranje) Praktik in Mojster Praktik in ICF (International Coaching Federation) certifikata NLP Coach, transakcijska analitičarka svetovalka, ter certifikata za integrativno uporabo psihodrame in transakcijske analize. Edina v Sloveniji je pridobila mednarodno licenco za izvajanje Dare to Lead™, Daring Way™ in Rising Strong™ programov ameriške raziskovalke dr. Brené Brown. Že več kot polovico življenja nastopa in poučuje v improvizacijskem gledališču, in te veščine marsikdaj uporabi tudi pri vodenju delavnic. Kot vodja projektov izvaja delavnice s področja komunikacije, prodaje, vodenja, javnega nastopanja, nastopanja in kreativnosti. Njeno področje dela je tudi facilitacija timskih procesov ter skupinski in individualni coaching, izvajanje različnih raziskav (organizacijska kultura, vodenje, zavzetost, blagovne znamke...), delo na projektih vpeljevanja modela kompetenc v podjetja in druge organizacije. Poleg tega pa lahko usposablja tudi notranje trenerje v podjetjih. Je tudi prejemnica nagrade Mlada svetovalka leta 2014, ki jo podeljuje Gospodarska zbornica Slovenije, ter že nekaj let kolumnistka revije Moje finance v rubriki »Psihologija denarja«.

Splošne informacije

Kotizacija znaša **10 eur z vključenim DDV** na posameznega udeleženca. Člani Zbornice - Zveze, ki imajo poravnane članske obveznosti, so upravičeni **do 100 % popusta** (razliko do polne cene društvo krije iz lastnih sredstev oziroma iz naslova plačanih članarin). Kotizacija se plača po izstavljenem računu.

Prijava

Srečanje je namenjeno članicam in članom Društva MSBZT Nova Gorica in ostalim kolegicam in kolegom, ki so zaposleni v zdravstveni negi in oskrbi. Prijava je možna preko e-prijavnice na spletni strani www.zbornica-zveza.si ali preko društvenega maila info@drustvo-mszt-novagorica.si (nečlani naj navedejo podatke plačnika). Prijave sprejemamo do srede 13.11.2019.

Strokovno srečanje je ovrednoteno z licenčnimi in pedagoškimi točkami pri Zbornici - Zvezi.

Metka Plesničar

Predsednica Društva MSBZT Nova Gorica