



## **Seminar : OD STRESA DO RAVNOVESJA NA DELOVNEM MESTU**

**Namen :** Seminar je namenjen delavcem v socialnem varstvu, zdravstvu, vzgoji in izobraževanju ter gospodarstvu kot pomoč ob reševanju in preprečevanju stresa na delovnem mestu.

**Vsebina :** V vsakodnevni praksi se srečujemo z ljudmi, ki se pritožujejo na razmere v službi. Predstavljajo jih kot konfliktno odnose s sodelavci, mobing, pritiske zaradi povečanega obsega dela, slabe organizacije in podobno. Težave, ki jih v zvezi s tem čutijo, opisujejo kot izgorelost, anksioznost, apatijo, depresijo in celo vrsto psihičnih in fizičnih simptomov. V večini primerov gre za dolgotrajne stiske, za katere ne najdejo primernih načinov da bi poskrbeli zase.

Ali smo res žrtve okoliščin, sodelavcev ali nadrejenih? Kako nas lastno razumevanje okoliščin in vedenja drugih lahko pripelje v brezizhoden položaj? Kako s spremembo pogleda vtreti pot k iniciativnosti in samozavesti? Kako tudi v razmerah, ki nam ne ustrezajo, ohraniti nadzor nad svojim vedenjem in s tem poskrbeti za svoje psiho-fizično zdravje?

Seminar ima svoje teoretično izhodišče v Teoriji izbire, avtorja dr. Williama Glasserja, ki ponuja nov pogled na človekovo vedenje in odnose med ljudmi. Prepričanja Teorije izbire omogočajo sprejemanje izzivov sodobnega časa in več zadovoljstva na področju poklicnega in osebnega življenja.

Udeleženci bodo imeli možnost:

- pridobiti nov pogled nase iz drugega zornega kota z namenom preprečevanja konfliktov in razvijanja medsebojnih odnosov
- poiskati odgovore, kako poskrbet zase v konfliktnih situacijah,
- kako se izogniti zunanjim pritiskom in se znebiti pogostega občutka ujetosti,
- kako razmejiti poklic in osebno življenje in »problemov ne nositi domov«
- kako se postaviti v odnosu do napadalne stranke, pacienta, sodelavca ali vodje.

### **Izvedba:**

Delo na seminarju je izkustveno.

Naštete vsebine se ponujajo kot : razlage, vaje, delavnice, analize, samorefleksije, izmenjava izkušenj in diskusije.

Delo poteka v skupinah, podskupinah in parih.

Gradivo bo zaradi narave vaj in delavnic posredovano med potekom seminarja.

Število udeležencev v skupini : 12 - 20

**Trajanje:** 7 ur

**Izvajalci:** Člani Učiteljskega zbora Evropskega Inštituta za realitetno terapijo.