

Posvetovalni dogodek projekta EPUO – konferenca z naslovom
»Izzivi in priložnosti izobraževanja za daljšo delovno aktivnost«

Rimske terme, 10. in 11. april 2018

Soustvarjam zdravo delovno okolje

mag. Damijana Kravanja

Posoški razvojni center

<https://pro.acs.si/epuo-dogodek/2018-1>

Dejstva, ki vzbujaajo resno razmišljanje - Slovenija

Bolniška 2015
Povprečje Slovenija
4,30 %

Vir : NIJZ, 2018

Bolniška 2015
Državna uprava
5,7 %



V letu 2017 je bilo skupaj izgubljenih **10.378.095 delovnih dni**, zaradi bolniškega staleža.

Vir : Data, 2018

ZZZS je v letu 2013 za nadomestila namenil **224 milijonov evrov**, leta 2017 pa že **314 milijonov evrov**.

Vir : ZZZS, 2018

Dejstva, ki vzbujaajo resno razmišljanje - Slovenija

Dr. Tušak (2018) navaja, da: "... 72% ljudi toži zaradi pogostih simptomov stresa na delovnem mestu, 20% pa kaže zgodnje znake izgorelosti".



Posvetovalni dogodek projekta EPUO – konferenca z naslovom
»Izzivi in priložnosti izobraževanja za daljšo delovno aktivnost«
Rimske terme, 10. in 11. april 2018

Streeeeeeessssssssss

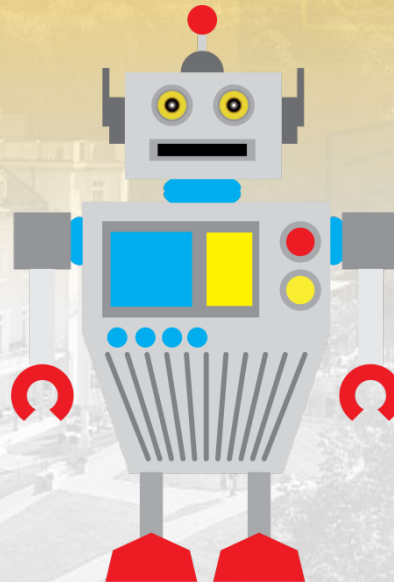


Mit o človeških sposobnosti

Večopravilnost ≠ učinkovitosti

rezultat je **stres** in

stanje avtopilota



Posvetovalni dogodek projekta EPUO – konferenca z naslovom
»Izzivi in priložnosti izobraževanja za daljšo delovno aktivnost«
Rimske terme, 10. in 11. april 2018

Dihanje – PRVI pokazatelj stresa?



Odzivi stresa na dihanje (boj/beg vs. soočenje s stresorji):

- **Pljučni vršički** – ko se hudo prestrašimo, (sproži plitko dihanje, posledično lahko pride do hiper-ventilacije);
- **Prsno dihanje** – ko smo vznemirjeni, dihamo hitreje a se tega ne zavedamo – (s tem načinom le povečujemo napetost);
- **Trebušno dihanje** – telo se umiri.

Preverimo vaše trenutno stanje stresa?

- 1. Kdo je danes že pregledal službeno e-pošte?*
- 2. Kdo v naslednjem tednu oddaja poročilo?*
- 3. Ste že uredili zadnji neprijeten zaplet v službi?*
- 4. Imate vse urejeno za naslednji sestanek?*

Kratka vaja:

2 min (v tišini) opazujte svoje misli, občutke, telo, okolico ...

Mind FULL

or

Mindfulness



Krepitve pozornosti in osredotočanje

Kako izboljšati naše počutje?

Pričnimo z vadbo uma tako, da poleg treninga fizičnih mišic treniramo tudi možgane z usmerjanjem pozornosti na sedanost in sedanji trenutek.



Sinergija treh nivojev

30 % doprinese fizična vaja

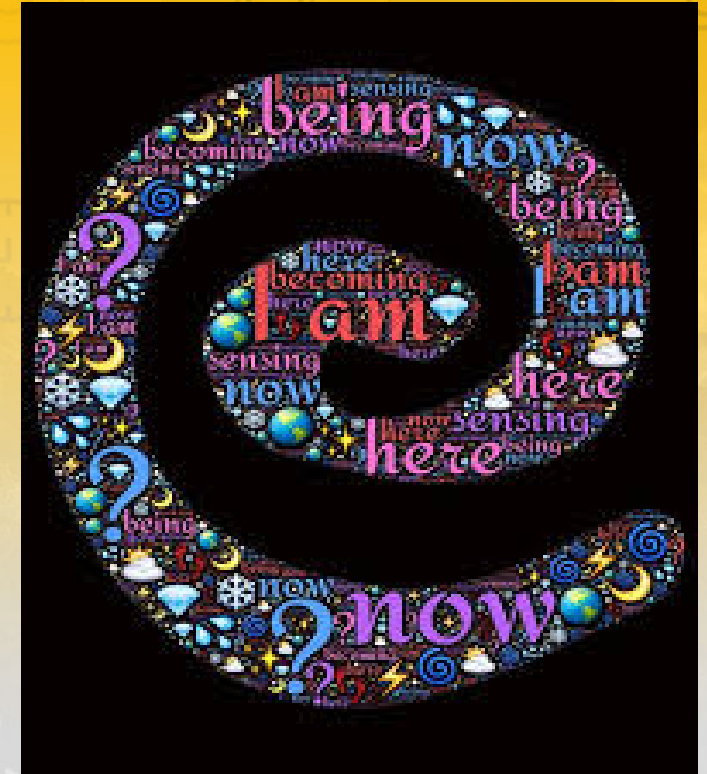
+

30 % dihanje

+

40 % usmerjanje naše pozornosti/uma

Dobro počutje



Krepitev pozornosti in osredotočanje

1. Fizične vaje

- Enostavne vaje za raztezanje telesa in gibčnost

2. Dihalne vaje

Trije koraki do popolnega diha

Vdih
Zadrževanje
Izdih



Posvetovalni dogodek projekta EPUO – konferenca z naslovom
»Izzivi in priložnosti izobraževanja za daljšo delovno aktivnost«
Rimske terme, 10. in 11. april 2018

Krepitev pozornosti in osredotočanje

3. Mentalne vaje

- Obvladovanje uma in trening možganov



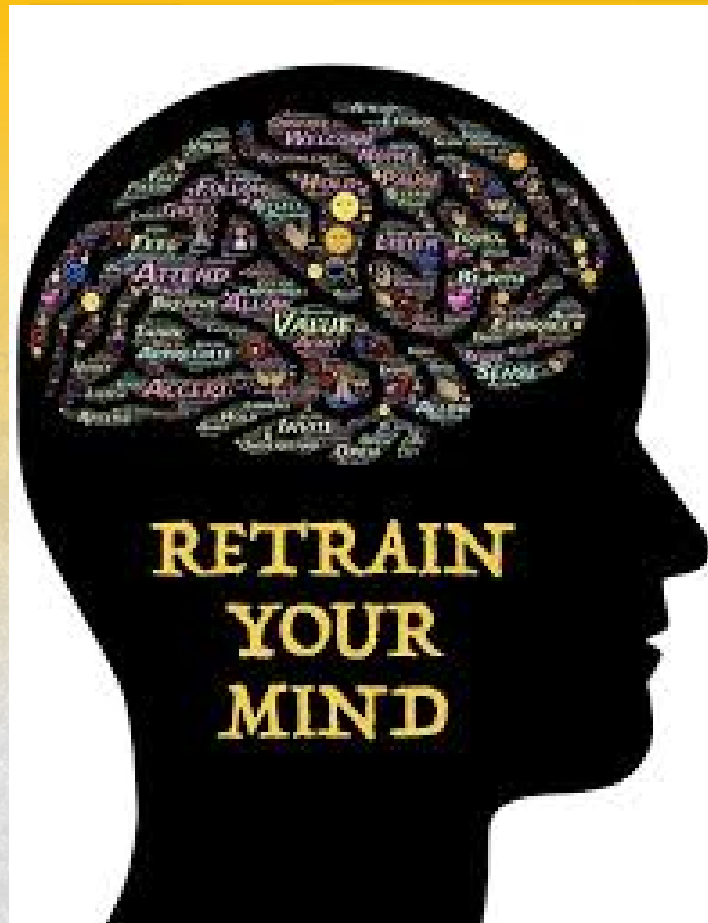
4. Vaje vizualizacije

- Umirjanje uma in obvladovanje misli



Rezultati sinergije

Kje opazimo spremembe?



- V telesu
- V možganih/umu
- V okolici in medosebnih odnosih

Trening pozornosti

Izkustvena delavnica



Posvetovalni dogodek projekta EPUO – konferenca z naslovom
»Izzivi in priložnosti izobraževanja za daljšo delovno aktivnost«
Rimske terme, 10. in 11. april 2018

Izboljšajmo svojo pozornost in fokus

Kaj trening pozornosti JE?

Je veščina, ki se jo lahko vsakdo nauči.

Obsega zbir tehnik in metod, ki jih moramo redno izvajati.

Izboljšuje upravljanje s čustvi, stresom in zdravjem posameznika.

Izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje anksioznost.

Izboljšuje medosebne odnose.

THE BRAIN BENEFITS OF EXERCISE



INCREASES PRODUCTION OF NEUROCHEMICALS THAT PROMOTE BRAIN CELL REPAIR



IMPROVES MEMORY



LENGTHENS ATTENTION SPAN



BOOSTS DECISION-MAKING SKILLS



PROMPTS GROWTH OF NEW NERVE CELLS AND BLOOD VESSELS



IMPROVES MULTI-TASKING AND PLANNING



Men'sHealth

Pridobljene kompetence za posameznika

- *Prepozna vpliv čustvenih stanj kot "kradljivcev" dobrega počutja na delovnem mestu.*
- *Razume pomen soustvarjanja dobrega počutja na delovnem mestu.*
- *Usvoji "tehniko/orodje" za krepitev samokontrole dobrega psihofizičnega počutja na delovnem mestu in v zasebnem življenju.*
- *Izboljša samopodobo in odpornost na stresne situacije.*
- *Razume pomen vadbe za povečevanja pozornosti in koncentracije.*
- *Prevzema odgovornost za svoje počutje.*



Pridobljene prednosti za podjetja

- *Bolj zadovoljen, motiviran in odgovoren posameznik.*
- *Zmanjšanje prezentizma in absentizma.*
- *Manj napak pri delu (večja zbranost pri delu).*
- *Večja povezanost med zaposlenimi (skupni cilj in jasna strategija za dosego cilja).*
- *Manj bolniškega staleža in s tem manj finančnih izgub.*



Z rednim izvajanjem vadbe v delovni času podjetje izgubi 10 min dragocenega časa, vendar v zameno dobi bolj zdrave in motivirane zaposlene, kar posledično prinese večjo produktivnost in manj napak pri delu.

Izjave udeleženk vadbe – Trening pozornosti in osredotočanje

Zame je ta vadba super. Name deluje tridimenzionalno – na fizično telo, psiho in dušo. Počutim se veliko boljše kot prej.
Jožica

Telovadba je pravzaprav vadba, ki vključuje celostno vaše telo, dušo, um, dihanje in priroda mi je veliko dobrega, bi mi pomagala pri vsakdanjih lepih trenutkih v življenju.
Maja

Vaje so mi pomagale do večje koncentracije, zbranosti. Lažje premagujem stres.
Sonja

Vadba mi pomaga pri osredotočenju, umirjanju misli in koncentraciji v vsakdanjem življenju. Ta vadba mi odgovarja tudi na moje stare bolezn.
Marija

Se v miru prepustim vaji, ne da bi me motili zunanji motili, slenem pa razbije vsakodnevni tok preživljanja dneva
Cvetka

Naučena sem se poglobiti sama vase, se osredotočiti na svoje misli in dihanje. Znam se osredotočiti izkušeno na vaje, ki jih izvajamo. Počutim se umirjeno in pomirjeno.
Zelka

S to delavnico sem pridobile sposobnost, da se znam umiriti tudi doma. Večkrat se spomnim na pravilno dihanje, kadar hodim po gozdu, ali doma.
Ema Hruščič

TUKAJ PRI VADBI JE POUČENJE NA DIHANJE, KAR DO SEDAJ TEJA PRI DRUGIH TELOVADBAH NI BILA. VEDNO SE SEM KONTROLIRAN V PRAVILNEM DIHANJU IN TO MI TUDI POMAGA.
Helena



Soustvarjam zdravo delovno mesto



mag. Damijana Kravanja, **Posoški razvojni center**

Posvetovalni dogodek projekta EPUO – konferenca z naslovom
»Izzivi in priložnosti izobraževanja za daljšo delovno aktivnost«

Rimske terme, 10. in 11. april 2018

Soustvarjam zdravo delovno okolje

mag. Damijana Kravanja

Posoški razvojni center