

SREČANJE S STROKOVNJAKI

PREŠERNOVA DVORANA, Novi trg 4

Vse kar ste si želeli vprašati psihiatra, pa si niste upali

10.00–11.30 izr. prof. dr. Mojca Z. Dernovšek, dr. med., spec. psih.

12.00–13.45 Mirjana Furlan, dr. med., spec. psih.

14.00–16.00 Darja Škraba Krmelj, dr. med., spec. psih., psihoterapevt

Svetovanja za izboljšanje razpoloženja in počutja

10.00–12.00 Kako se soočiti s tesnobo in stresom
Pika Bensa, dipl. psihoterapevtka

10.00–14.30 Ustvarjalnost brez strahu – o mobingu
Helena Pleslić, dipl. ekon./Žana Andlovic, univ. dipl. prav.

10.00–16.00 Telesna vadba kot antidepresiv – BIO-FIT2, fitness
Irena Flach, osebna trenerka/Luka Starc, vodja fitnesa

10.30–12.00 in 14.00–16.00 Medicinska hipnoza
Tomaž Krmelj, terapevt

12.30–13.30 Čustveni vampirji – kako jih prepoznati in se pred njimi zaščititi
Irena Pan, novinarka

13.00–14.00 Kako obvladati obsesivno kompulzivno motnjo?
Urška Battelino, dipl. psihoterapevtka

14.00.15.00 EFT - kaj se da in česa se ne da stapkati?
Pika Rajnar, AAMET predavateljica

10.00.–16.00 Predstavitve brezplačnih orodij za samopomoč na spletu
Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

Knjige

so lahko tudi zdravilo, zato bodo na lokacijah dogodkov prisotni založniki s knjigami in priročniki s področja duševnega zdravja, ki jih bo možno naročiti po znižani ceni. Obiskovalcem bodo na voljo tudi različna informativno izobraževalna gradiva.

Več uporabnih povezav in zanimivega gradiva o skrbi za duševno zdravje v delovnem okolju lahko najdete na spletni strani: <http://dmi.zrc-sazu.si/sl/dogodki/skrb-za-ohranjanje-dusevnega-zdravja-v-delovnem-okolju>



www.karakter.si
<http://dmi.zrc-sazu.si/>



SKRB ZA OHRANJANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA V DELOVNEM OKOLJU

ZRC SAZU in Institut Karakter organizirata ob robu letošnjega svetovnega Dneva duševnega zdravja serijo izobraževalnih dogodkov, posvečenih problematiki ohranjanja duševnega zdravja v delovnem okolju. V ta namen bodo obiskovalcem na voljo različna predavanja, delavnice, posveti s strokovnjaki, izobraževalna gradiva in literatura s področja stresa in duševnega zdravja. Obiskovalci se bodo lahko seznanili z različnimi vrstami duševnih težav, njihovim prepoznavanjem in zdravljenjem ter z raznolikimi metodami samopomoči, s katerimi lahko vplivajo na izboljšanje dobrega počutja in ohranjanja duševnega zdravja tako doma kot na delovnem mestu.

Aktivnosti se bodo odvijale

v soboto, 11. oktobra 2014 med 10.00 in 16.00 uro

- ATRIJ ZRC SAZU, Novi trg 2
- PREŠERNOVA DVORANA, Novi trg 4
- DVORANA GEOGRAFSKEGA MUZEJA, Gosposka ulica 16

**VSTOP NA VSE DOGODKE JE PROST!
VLJUDNO VABLJENI!**

DELAVNICI IN OKROGLA MIZA

ATRIJ ZRC SAZU, Novi trg 2

- 10.00–11.45 Sprostim domišljijo in rišem**
mag. SAŠA BEZJAK, prof. lik. umet.,
akademska slikarka
Predstavljena bo osebna izkušnja
predavateljice in načini spoprijemanja s
težavami skozi likovno izražanje. Sledila bo
likovna akcija, kjer vsi udeleženci poskusijo
risati na enostaven elementaren način.
- 11.45–12.00 ODMOR
- 12.00–13.45 Praktični prikaz delovanja metode EFT**
PIKA RAJNAR, AAMET predavateljica
Spoznali boste EFT - Emotional Freedom
Techniques ali tehnike doseganja čustvene
svobode, v katere ni potrebno verjeti, a bodo
vseeno učinkovale.
- 13.45–14.00 ODMOR
- 14.00–15.45 OKROGLA MIZA Duševne stiske na delovnem mestu – ali naj povem šefu?**
Na okrogli mizi bodo sodelovali predstavniki
delojemalcev in delodajalcev, ki bodo soočili
svoja mnenja in izkušnje z duševnimi
težavami v delovnem okolju s predstavniki
medijev, zdravnikov in psihoterapevtov.
Okroglo mizo bo povezovala Irena Pan,
novinarka.

Dogodek so podprli:



DELAVNICE

DVORANA GEOGRAFSKEGA MUZEJA, Gosposka ulica 16

- 10.00–11.45 Reševanje konfliktov v delovnem okolju**
SNEŽANA KRAGELJ, univ. dipl. pedagog,
andragog, sociolog; Master Coach NLP
Predstavljeni bodo izvori konfliktov v delovni
organizaciji ter primeri vodenja sodelavcev s
težavnim vedenjskim vzorcem in simptomi
osebnostnih motenj.
- 11.45–12.00 ODMOR
- 12.00–13.45 Kako se pa vi jezite?**
PIKA BENSA, dipl. psihoterapevtka
Delavnica se bo posvečala čutenju in izražanju
jeze na bolj ustrezen način. Ukvarjali se bomo
z JAZ sporočilom in čustvenim izsiljevanjem.
- 13.45–14.00 ODMOR
- 14.00–15.45 Katere tehnike sproščanja lahko uporabljam na delovnem mestu in kako?**
dr. KLEMEN PODJED, coach, NLP praktik
Ne zamudite praktične izkušnje izvajanja
tehnike dihanja s trebušno prepono in
preokvirjanja negativnih misli v bolj
konstruktivne!

PREDAVANJA

PREŠERNOVA DVORANA, Novi trg 4

- 10.00–10.45 Tveganja za pojavljanje težav v duševnem zdravju na delovnem mestu**
dr. LILIJANA ŠPRAH, univ. dipl. psih.
Predstavljena bo problematika obvladovanja
psihosocialnih tveganj v delovnem okolju, ki
jih najbolj pogosto povezujemo z doživljanjem
prekomernega stresa in okrnjenim duševnim
zdravjem ter kaj lahko naredijo zaposleni in
delodajalci pri zagotavljanju dobrega počutja
na delovnem mestu.
- 11.00–11.45 Emocionalno delo in kakšne so posledice**
URŠKA SMRKE, dipl. psih.
Predavanje bo osvetlilo mehanizme in
posledice dela, kjer se od zaposlenih zahteva,
da upravljajo tudi s svojimi čustvi kot je
izražanje pozitivnih ter potlačitev negativnih
čustev ali obratno.
- 11.45–12.00 ODMOR
- 12.00–13.45 Motnje razpoloženja in delovno okolje**
izr. prof. dr. MOJCA Z. DERNOVŠEK, dr.
med., spec. psih.
Predavanje bo strnilo najnovejša spoznanja
o prepoznavanju motenj razpoloženja
v delovnem okolju in vplivu motenj
razpoloženja v različnih fazah zdravljenja na
delovno zmoglost.
- 13.45–14.00 ODMOR
- 14.00–14.45 Soočanje s stresom in travmo**
ADIL HUSELJA, univ. dipl. sociolog
Predstavljeni bodo primeri dobre prakse
obvladovanja post-travmatske stresne motnje
pri policistih in aktivnosti, ki jih v Sindikatu
policistov Slovenije izvajajo za obvladovanje
stresa in post-travmatske stresne motnje.
- 15.00–15.45 Psihično nasilje na delovnem mestu – mobing**
ŽANA ANDLOVIC, univ. dipl. prav.
Predavanje bo osvetlilo trpinčenje na
delovnem mestu, vzroke in njegove pojavne
oblike. Predstavljene bodo smernice
ukrepanja in prepoznavanja trpinčenja v
njegovih fazah z oblikami pomoči, ki so na
voljo posameznikom v stiski.