



REPUBLIKA SLOVENIJA  
**Center za socialno delo Radovljica**

Kopališka cesta 10, 4240 Radovljica  
☎ 04 537-14-00, e-naslov: gpcsd.radov@gov.si

Datum: 14. 12. 2008

**ZAVOD ZA RAZVOJ ČLOVEKOVIH VREDNOT**  
Pred Savljami 17  
1131 LJUBLJANA

**Protistresni program za zaposlene**  
**»Umetnost življenja – stres na delovnem mestu«**

Ustrezni pogoji za delo so eden od pomembnih dejavnikov za kvalitetno izvajanje dejavnosti oziroma storitev. Ker dejavnost v centrih za socialno delo poleg visoke strokovnosti zahteva od zaposlenih tudi polno osebno angažiranje (delo z ljudmi, ki so se znašli v težkih življenjskih okoliščinah, sprejemanje odločitev, ki imajo lahko za posameznika dolgoročne posledice...), smo zaradi psihičnih obremenitev pri delu v okviru programa varstva in zdravja pri delu, organizirali in ponudili vsem zaposlenim protistresni program »Umetnost življenja – stres na delovnem mestu« v izvedbi Zavoda za razvoj človekovih vrednot.

Program se izvajal je v času od 27. 11. 2008 do 2. 12. 2008 v Ljubljani.

O organizaciji, vsebini in izvedbi seminarja lahko podamo le najboljše ocene. Vsi udeleženci so po seminarju izražali dobro počutje, sproščenost in spoznanje, da je stres obvladljiv.

Ocenjujemo, da lahko znanja pridobljena v programu, zaposlenim omogočajo obvladovanje stresa tako na delovnem mestu kot tudi sicer v življenju, kar lahko pozitivno vpliva na počutje, zdravje in kvaliteto dela. Ne le, da posameznika opremi z določenimi tehnikami, s katerimi postane stres bolj obvladljiv, ampak udeležencem po opravljenem seminarju omogoča obiskovanje rednih srečanj tudi kasneje, tako, da pridobljeno znanje lahko obnovijo in poglobijo, kar je še dodatna prednost programa.

Glede na izkušnjo in na podlagi evalvacije po izvedbi seminarja v našem centru, bomo v kolektivu podprli aktivnosti za sistematično učenje, obnavljanje in utrjevanje naučenih tehnik.

Protistresni program »Umetnost življenja – stres na delovnem mestu« tistim, ki so na delovnih mestih dnevno izpostavljeni psihičnim obremenitvam lahko le priporočimo.

Lepo pozdravljeni,



Miloša Kos Ovsenik  
DIREKTORICA