

MREŽE 2019/20

OBVLADOVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU

Človek v svojem vsakdanu pogosto doživlja precejšen stres, kar negativno vpliva na njegovo počutje, odnose s sodelavci ter učinkovitost in ustvarjalnost pri delu. Če je posameznik s stresom obremenjen daljše časovno obdobje, ga takšen način življenja lahko pripelje do različnih psihosomatskih bolezni. Zato je zelo pomembno, da se naučimo prepoznati znake, ki kažejo na to, da doživljamo stres, da lahko poskrbimo za ustrezen način obvladovanja. Ravnovesje vlog in odpornost na stres je zato pomemben dejavnik v življenju vsakega posameznika, saj vpliva na njegovo zasebno in poklicno življenje. V zadnjih letih zaradi hitrih sprememb v družbi tudi zahteve na delovnem mestu učiteljev in ravnateljev naraščajo, strategije za spoprijemanje z njimi pa so pretežno prepuščene iniciativi posameznih ravnateljev in vodstev šol in vrtcev. V mreži bo poudarek na vodenem procesu in aktivnem pristopu ter uporabi strategij za obvladovanje stresa, ki vam bodo koristile in jih boste lahko uporabljali v praksi.

V mreži bomo poskušali skozi proces vodenja izboljšave spoznati:

- kaj je stres, od kod izvira in kako ga prepoznati,
- vaje in tehnike za sproščanje mišične napetosti in za umirjanje uma,
- kako bolje upravljati s časom in konflikti,
- pomen zdravega življenjskega sloga in skrbi zase,
- pripraviti načrt obvladovanja stresa.