

Vabimo vas na strokovno izobraževanje:

IZGORELOST: TIHI SPREMLJEVALEC »PRIDNIH« LJUDI Kako pravočasno prepoznati, razumeti in ustaviti izgorevanje

S predavateljico Tino Bončina, dr. med.

ki bo v **ČETRTEK, 23. oktobra 2025**, od 08.30 do 15.15 ure,
Dvorana Urban, **URBAN RING Hotel Ljubljana**, Dolenjska cesta 242c

Namen in vsebina izobraževanja

V sodobnem delovnem okolju, kjer so tempo, odgovornost in pričakovanja pogosto brez pravega odmora, se vse več ljudi sooča s kronično utrujenostjo, stresom in izgorelostjo. Najpogosteje ne izgorevajo tisti, ki jim ni mar, ampak **prav tisti »pridni ljudje« – vestni, odgovorni, zanesljivi in predani**, ki želijo svoje delo opraviti čim bolje. Dolgotrajna napetost, notranji pritiski in stalna zahteva po popolnosti pa jih počasi vodijo v izgorevanje, ki ga pogosto prepoznajo šele, ko je že prepozno.

Na tem izobraževanju bomo s predavateljico **dr. med. Tine Bončina**, zdravnice in psihoterapevke, avtorice knjige *Izgorelost – Si upate živeti drugače?*, raziskali, kaj se dogaja v telesu in umu, ko stres postane kroničen, kako prepoznati zgodnje znake izgorelosti ter kako z majhnimi, a odločnimi spremembami preprečiti, da bi nas preobremenjenost ustavila.

Poudarek bo na interaktivnem programu, ki vključuje tudi **praktične vaje prepoznavanja lastnih vzorcev**, ki vodijo v stres, ter smernice, kako razviti **nova, bolj zdrava vedenja**, ki krepijo notranje ravnovesje in odpornost. Udeleženci boste pridobili razumevanje, **zakaj izgorevajo ravno najbolj predani in vestni ljudje**, ter s konkretne smernice, kako pravočasno ustaviti proces izgorevanja – pri sebi in v svojem okolju.

Poudarki iz vsebine

08.30 – 09.00	<i>Sprejem in registracija udeležencev, priprava na izobraževanje</i>
09.0 – 14.30	1. Povezava uma in telesa – razumevanje stresa <ul style="list-style-type: none">• Kaj se v resnici dogaja v telesu, ko smo pod stresom• Razlika med akutnim in kroničnim stresom

	<ul style="list-style-type: none"> • Zakaj sodobni človek težje najde ravnovesje • Stres kot naravni odziv – in kdaj postane nevaren <p>2. Ko stres preraste v izgorelost</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kako se razvije izgorelost – od navdušenja do izčrpanosti • Tipični znaki in vedenjski vzorci izgorelih posameznikov • Vpliv stresa in izgorelosti na zdravje, odnose in delovno okolje • Zakaj se izgorelost pogosto pojavi prav pri najbolj predanih in odgovornih <p>3. Prepoznavanje lastnih vzorcev in preventiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ozaveščanje telesnih in čustvenih signalov stresa • Tehnike za umiritev živčnega sistema • Prepoznavanje notranjih avtoritet in škodljivih vzorcev (“moram”, “ne smem”, “nisem dovolj dober”) • Kako razviti bolj zdrave delovne in življenjske navade <p>4. Nova vedenja – pot do zdravja in notranje odpornosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kako ustvariti trajne spremembe – manj napora, več ravnovesja • Vzpostavljanje novih odzivov na stresne situacije • Smiselna vedenja, ki krepijo odpornost in zadovoljstvo • Kako ohraniti dobro počutje tudi v zahtevnih okoliščinah
14.30 – 15.15	<i>Sklepne misli in zaključek izobraževanja</i>

Predavateljica

Dr. med. **Tina Bončina** je zdravnica in psihoterapevtka z dolgoletnimi izkušnjami pri delu z ljudmi, ki se soočajo s stresom, izgorelostjo, tesnobo in notranjo izčrpanostjo. Svoje klinične izkušnje iz psihiatrične prakse je nadgradila z izobraževanjem v tujini in z lastno terapevtsko prakso, kjer pomaga posameznikom in organizacijam pri iskanju poti iz kronične preobremenjenosti in izgorelosti. Je tudi avtorica odmevne knjige *Izgorelost – Si upate živeti drugače?*, v kateri s toplino in razumljivostjo razloži, zakaj izgorevajo prav tisti, ki so najbolj vestni, odgovorni in predani. Kot predavateljica in svetovalka sodeluje z mnogimi podjetji, kjer s svojim edinstvenim pristopom spodbuja razvoj zdravih delovnih navad, ravnovesja in psihološke odpornosti zaposlenih.

Prijave in kotizacija

Udeležbo lahko prijavite do **TORKA, 21. oktobra 2025** prek spletne prijavnice na naši spletni strani

SPLETNA PRIJAVNICA

ali po e-pošti: scid.izobrazevanja@gmail.com. Natančnejše informacije o izobraževanju lahko pridobite tudi na **GSM (041) 749 090** – Mitja Gostiša.

Kotizacija z gradivom, osvežilnimi napitki, prigrizki in kosilom **za člane Združenja svetov delavcev Slovenije znaša 220,00 € + DDV**, za ostale udeležence pa 250,00 € + DDV.

Pri plačilu lahko uveljavljate 10% popust, če organizacija prijavi najmanj dva udeleženca.

Kotizacijo nakažete na podlagi prejetega računa (po zaključku izobraževanja) na transakcijski račun podjetja ŠCID IZOBRAŽEVANJA d.o.o., **št.: SI56 0400 0027 8569 294**, odprt pri OTP Banki (BIC: KBMASI2X).

Lep pozdrav in nasvidenje na izobraževanju!