

Humor kot preventiva pri psihosocialnih tveganjih

Polona Požgan, dipl. uni. polit. in zgod.,
predavateljica, mednarodno certificirana managerka
delovne sreče.

RESNO JE STRESNO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

inovativEN.si
Skupaj oblikujemo rešitve



ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE -
ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER,
BABIČ IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

nastja mulej
mednarodni center za zdravstvene in babiške nege





KOLIKO VAS JE BILO
V ZADNJEM TEDNU
V STRESU?

STRES.

To, kar je bolečina za naše telo,
je stres za naše misli.

Kako povečini
razmišljamo ljudi?

✓ PRETEKLOST.

✓ PRIHODNOST.

✓ SEDANJOST.

**KAJ NAREDIMO, KO SMO V
STRESU?**

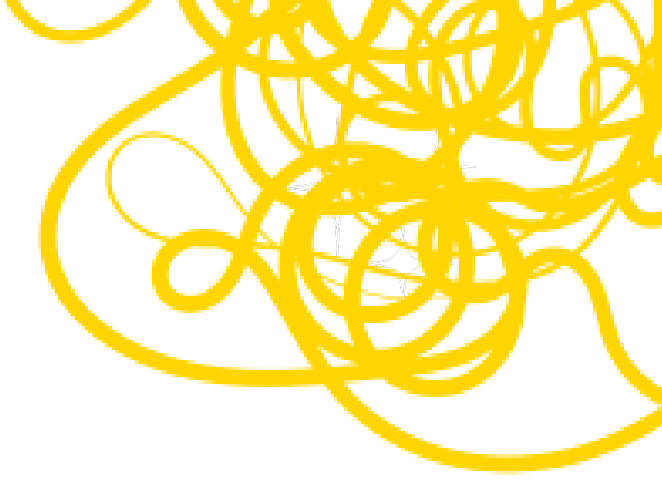
POVEMO DRUGIM!

RESNO JE STRESNO

Zakaj se ne smeujemo več
in pogosteje?



Kako poteka naš dan?



**Drama. Drama.
Drama.
Drama. Drama.
Drama.
Drama. Drama.
Drama.**

**“Če bi se Rogliču
veriga snela 600
metrov pred ciljem..”**

POLOMI!

znik,
dan.

Žrnjenci ni pro
Žrnjenci si delovni

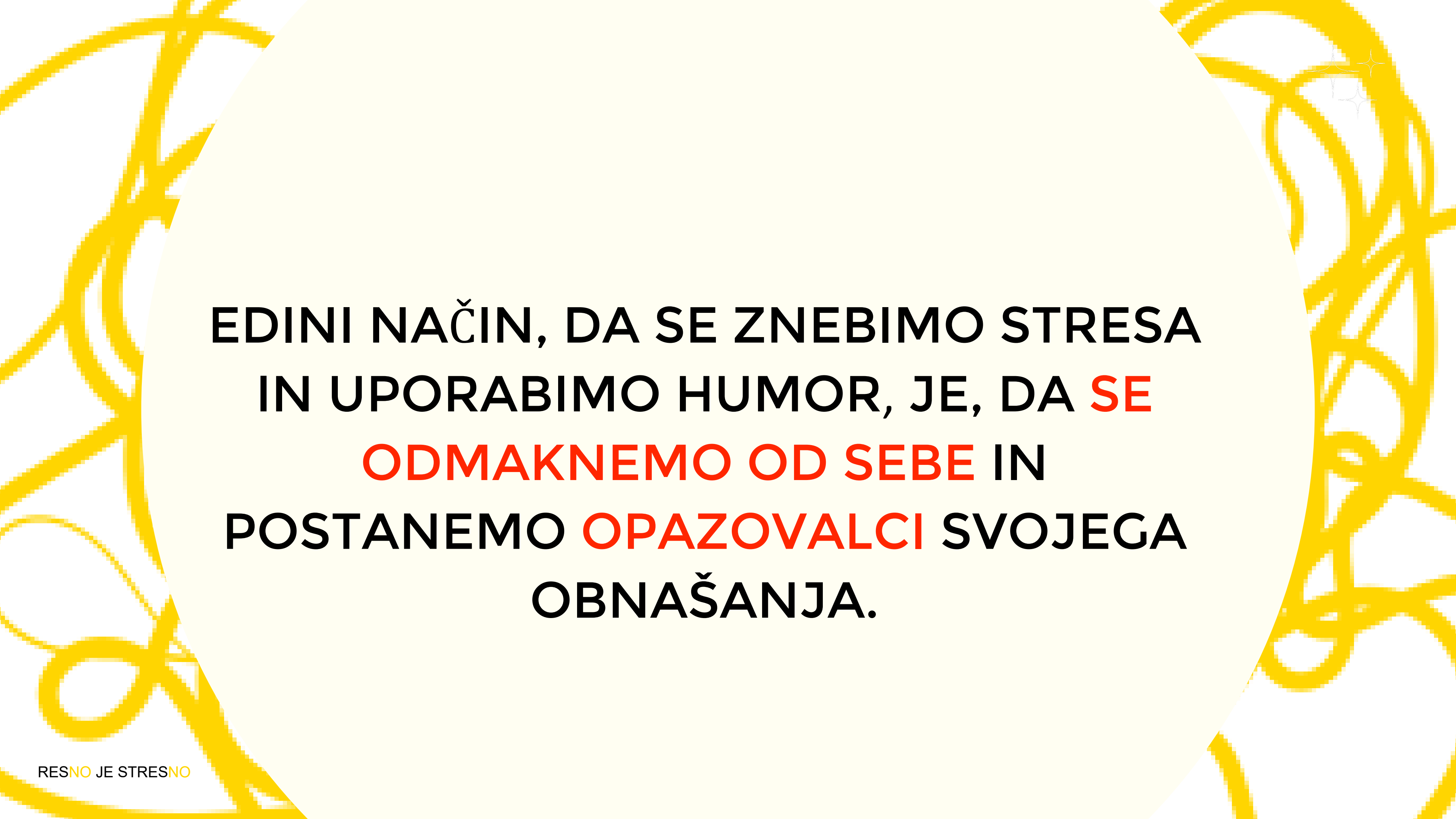
Tovarišica
24.5.88

60.000 do 70.000 misli

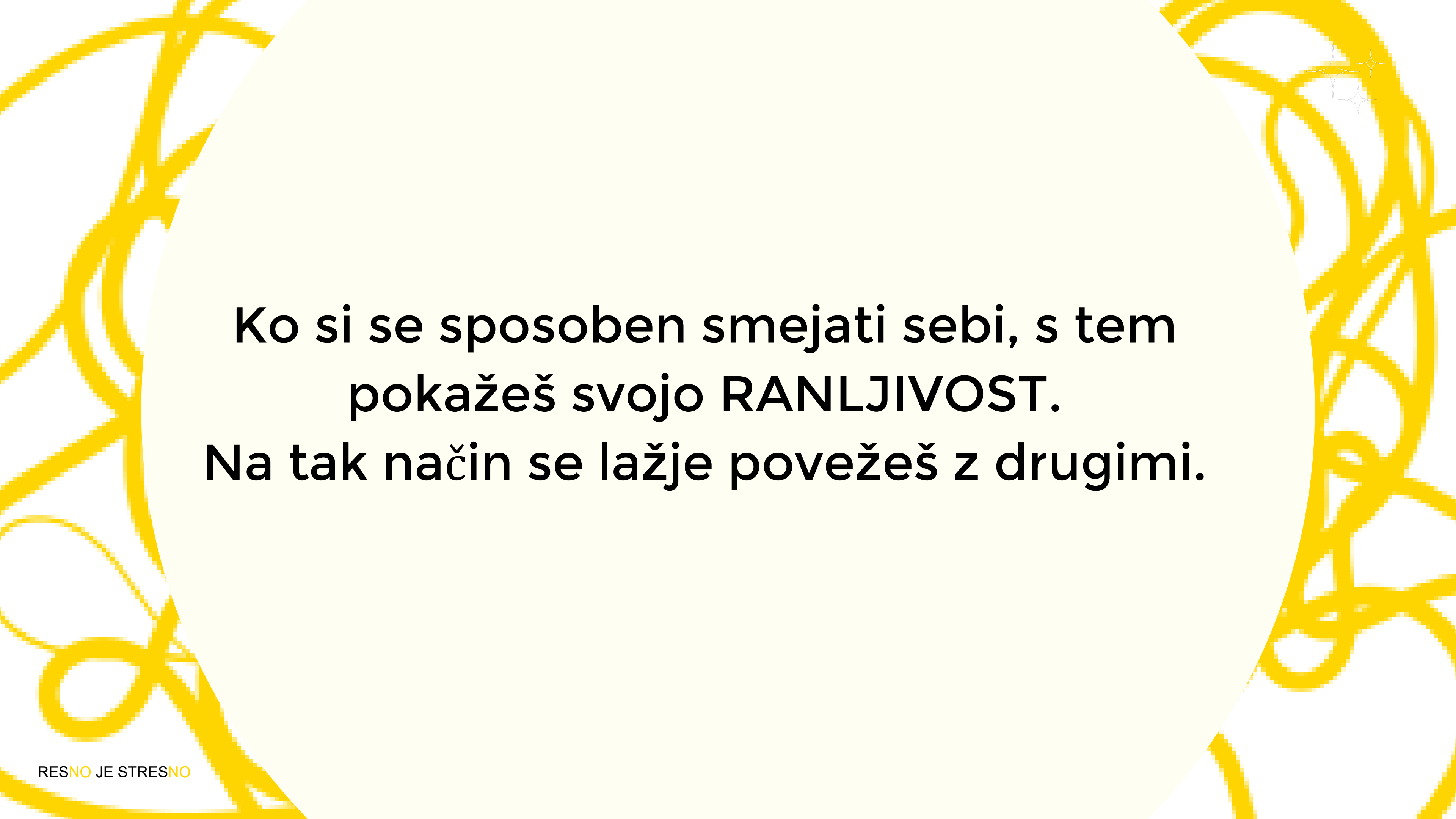
RESNO JE STRESNO

**KAKO DIHAMO, KO SMO V
STRESU?**

RESNO JE STRESNO



EDINI NAČIN, DA SE ZNEBIMO STRESA
IN UPORABIMO HUMOR, JE, DA **SE**
ODMAKNEMO OD SEBE IN
POSTANEMO **OPAZOVALCI** SVOJEGA
OBNAŠANJA.



**Ko si se sposoben smejati sebi, s tem
pokažeš svojo RANLJIVOST.
Na tak način se lažje povežeš z drugimi.**



(R)EVOLUCIJA
ŽENSKÉ



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE



HVALA ZA POZORNOST.

RESNO JE STRESNO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

inovativEN.si
Skupaj oblikujemo rešitve



ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE -
ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER,
BABIČ IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

nastja mulej
medicinska sestra in zdravstvena negeznica

