

1/3 zaposlenih doživlja...

simptome **DEPRESIVNOSTI**
ali **ANKSIJZNOSTI**



OBREMENITVE NA DELOVNEM MESTU

visoka odgovornost/zahteve
preveliko gibanja
vožnja v službo
nadlegovanje/mobing
časovni pritisk in roki
zdolgočasnost in monotonost dela
izgorelost
usklajevanje delovnega in
zasebnega življenja

negotovost zaposlitve

pomanjkanje spoštovanja

pomembne odločitve

STRES in psihosocialne
obremenitve →

50-60%

vseh izgubljenih delovnih dni

REŠITEV?

učenje vplivanja nase:
samoregulacija

soočanje s stresnimi
situacijami

AUTOGENI TRENING: hitro sproščanje za zaposlene

telesni in duševni
samoodklop

FOKUS:
fizični čuti
notranji občutki
telesne zaznave

spontana/pasivna
koncentracija

POSTOPEK

1. Mišična sprostitvev: **TEŽA**

"Roki (in nogi) prijetno težki." (6x)

6 GESEL – po vsakem:
"Čisto miren sem." (1x)

3. Uravnavanje srčnega utripa: **SRCE**

"Srce bije mirno in
enakomerno." (6x)

5. Uravnavanje organov: **TRUP**

"Trup prijetno tople." (6x)

2. Razširitev žil: **TOPLOTA**

"Roki (in nogi)
prijetno topli." (6x)

4. Uravnavanje dihanja: **DIHANJE**

"Dihanje je mirno in
enakomerno." (6x)

6. Uravnavanje glave: **ČELO**

"Čelo prijetno hladno." (6x)

ZAKLJUČEK:

→ roki čvrsti (stisk in sprostitvev pesti), globoko zadihati in odpreti oči.

Temperatura: 20–24 °C

PROSTOR: miren, brez
motečih dražljajev

KLJUČNO:
konsistentnost!

POLOŽAJ:
sedež, udoben.

KDAJ:

med odmorom v službi (= učinkovitejše delo)
takoj po službi (= odklop)

TRAJANJE: 8 tednov – za usvajitev celega seta!
(vsako geslo – 1 teden)

KONCENTRACIJA
MOTIVACIJA
OBČUTEK KONTROLE NAD ŽIVLJENJEM
SUBJEKTIVNA VITALNOST
DOSEGANJE CILJEV
USTREZNO ODZIVANJE

★ UČINKI ★

STRES IN NAPETOST
IZGORELOST
DEPRESIVNOST
ANKSIJZNOST, NAPADI PANIKE
ČUSTVENA IZČRPNOST
RAZDRAŽLJIVOST