



BURNOUT
BYE BYE

WELLBEING PR & HR

SKRB ZASE IN KOMUNICIRANJE WELLBEING PROGRAMOV ZA ZAPOSLENE

Darja Hvala BURNOUT BYE BYE

za PR LAB 05/03/2025



KAJ SE ŽELIM DANES NAUČITI?

Slušatelji se bodo naučili pomembnih tehnik za obvladovanje stresa,

izboljšanje delovne učinkovitosti in

ohranjanje ravnotežja med poklicnim in zasebnim življenjem.

Modul bo tudi pokrival vlogo komunikatorjev pri oblikovanju in komunikaciji wellbeing programov za zaposlene,

s poudarkom na

internem komuniciranju in ozaveščanju.

NEKAJ DEJSTEV

Po zadnjih raziskavah ...

- 49 % zaposlenih v Evropi poroča o **simptomih izgorevanja** na delovnem mestu.
- Izgorelost ima najdaljši **čas okrevanja** med vsemi s stresom povezanimi boleznimi.
- **Stroški**, vezani na odsotnosti zaradi duševnih stisk so 4,5 x višji kot so bili stroški COVID bolezni.
- Vsak 8. zemljan jemlje **antidepresive**.

Ko rečem SKRB ZASE ...

KAKO SE POČUTIŠ TA TRENUTEK?

OBČUTKI



POTREBE



MOJE TELO



RAVEN ENERGIJE



SPLOŠNO STANJE



**KDO JE ODGOVOREN
ZA ZDRAVJE IN DOBRO
POČUTJE V SLUŽBI?**

**MIT, DA SMO TESNOBNI, DEPRESIVNI, IZGORELI
LE V SLUŽBI
IN
NEOBREMENJENI IZVEN DELOVNEGA OKOLJA,
NE OBSTAJA.**

PREPLAVI NAŠ CELOTEN OBSTOJ.



BURNOUT
BYEBYE

**S čim se PRIGANJAMO v
izčrpavanje?**



BURNOUT
BYEBYE

KDAJ NAS SPODNESE?

**Preveč STRESORJEV,
premalo RELAKSANTOV.**

Porušeno RAVNOVESJE.

KULTURA, VREDNOTE, VODENJE, KOMUNIKACIJA

WELL-BEING PROGRAMI HR & PR

Darja Hvala
BURNOUT BYE BYE



BURNOUT
B Y E B Y E

WELLBEING PROGRAM

Kaj je in kaj to ni.

Kdo je zanj odgovoren?

Povezljivost z

ORGANIZACIJSKO KULTURO,

VREDNOTAMI,

VODENJEM,

INTERNIM BRANDINGOM.

**KATERI SO ŽE OBSTOJEČI
UKREPI, OSVEŠČANJE,
TRAJNOSTNE SPREMEMBE?**

WELLBEING NA DELOVNEM MESTU

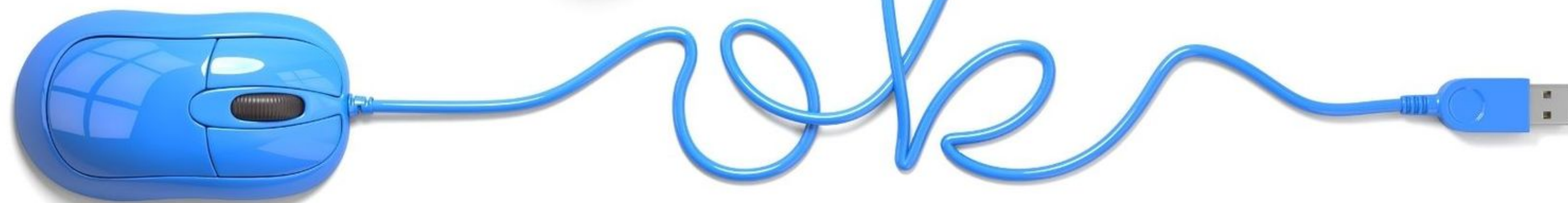
OSEBNI WELLBEING

Darja Hvala
BURNOUT BYE BYE



BURNOUT
B Y E B Y E

AMPAK, jaz sem



Kako SKRBETI ZASE?



BURNOUT
BYEBYE

Kaj je že na voljo?

- Pravica do **ODKLOPA!**
- **Odmori** med delom.
- Sestanki se začnejo s **pohvalo** - feedback kultura.
- Govorimo tudi o neprijetnih izkušnjah - **PSIHOLOŠKA VARNOST.**
- **Druženja**, prijetni medosebni podnosi.
- **Bodi zgled, bodi sprememba, ki jo želiš doživljati tudi sam.**

Kaj lahko storimo VSAK DAN?



BURNOUT
BYEBYE

TELO

ČUSTVA

MISLI

DUH



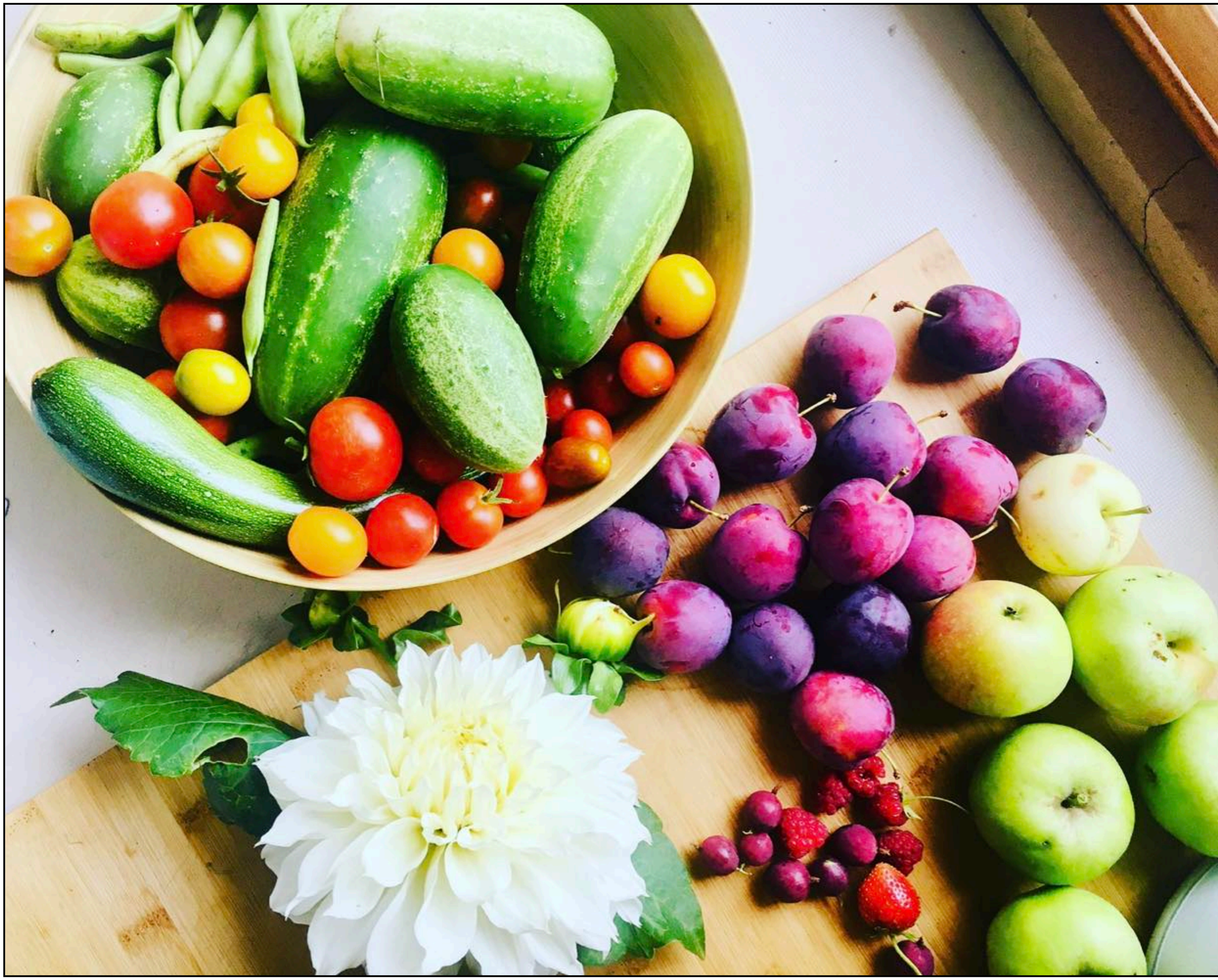
BURNOUT
BYEBYE

WELLBEING triki:

-  Planiraj si mini ODMORE  
-  PoHALI se, treniraj mišico  
-  STRESI telo  
-  Moj komad  
-  Spremljaj MISLI, kaj verjameš 

KATERA BO MOJA WLB SPREMEMBA?

- **ODNOSI**
- **KOMUNIKACIJA**
- **VSAKODNEVNA RAZBREMENITEV**



DELO ... POČÍTEK ... DELO... POČÍTEK

DARJA@BURNOUTBYEBYE.COM

[HTTPS://DARJAHVALA.SI/POSVET/](https://darjahvala.si/posvet/)





BURNOUT
BYE BYE