



Znotraj mladinske organizacije imajo mladinske delavke in delavci svoje naloge in vloge. Po navadi to vključuje, da dobro poskrbijo za svoje mlade in so jim večino časa na voljo. Ob tem pa pogosto pozabijo poskrbeti za svoje lastno psihično in fizično zdravje.

Saj veste, kako je z elektriko. Pravilna postavitve sistema pripelje vedno do istih rezultatov – ko je električni krog sklenjen, žarnica gori, sicer pa ne. Podobno velja tudi za človeško telo, ki mora med seboj povezati različne elemente, da lahko zažari v vsem svojem sijaju.

Izgorevanje mladinskih delavk in delavcev pod žarometom.

Naj žarnica gori!

16. novembra 2018 si vzemi čas zase, za razmislek o svojem življenjskem stilu in življenjskem stilu mladih ter za druženje.

Dogodek je namenjen mladinskim delavkam in delavcem, ki delajo v mladinskih organizacijah v Mestni občini Ljubljana.

Pridruži se nam v [Art Centru Pionirskega doma na Komenskega 9, Ljubljana](#).

[Prijave](#) sprejemamo do 12. novembra 2018. Število udeležencev je omejeno, zato je predvidena prijava največ dveh oseb na organizacijo. V primeru velikega interesa se bodo prijave upoštevale po načelu »kdor prej pride, prej melje«.

PROGRAM

9:30 AVTOGRAM IN KAVA – Za tiste, ki bi pred začetkom programa radi v miru spili kavo in/ali malo poklepetali.

10:00 UVOD

10:10 ALI IMAM PRAZNE BATERIJE? – Izgorelost mladinskih delavk in delavcev ter primeri vaj za spopadanje z izgorelostjo.

11:30 ODMOR

12:00 KJE SE IZTROŠI MLADOSTNIK? – Prepoznavanje izgorelosti med mladimi.

13:00 KOSILO

14:00 BREZ JELA NI DELA – Pomen primerne prehrane za naše počutje ter namigi za bolj učinkovito prehranjevanje.

15:00 VEČ ŽARNIC VEČ VE – Kaj lahko za naše boljše počutje naredimo sami zase in eden za drugega?

15:45 ZAKLJUČEK



Mestna občina
Ljubljana

LJUBLJANA.
Zate.



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

Unescovo
kreativno mesto
od 2015



tipovej.org



Izvajalci:

Dr. Tina Bončina je zdravnica psihoterapevtka. Zaključila je študij transakcijske analize pri dr. Zoranu Milivojeviću; na Medicinski fakulteti v Ljubljani opravila podiplomski študij psihoterapije; in je prva slovenska terapevtka logosinteze. Z nami bo delila svoje znanje o izgorevanju tako odraslih kot mladih in nam predstavila nekaj vaj, ki jih lahko vsakodnevno uporabljamo za spopadanje z (pre)obremenitvami, ki izhajajo iz našega službenega ali zasebnega življenja.

Dr. Nada Rotovnik Kozjek je zdravnica, specialistka anesteziologije, intenzivne in perioperativne medicine ter terapije bolečine; ter ustanoviteljica in vodja enote za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu. Je tudi zdravnica slovenskih olimpijskih reprezentanc in svetuje o pravilni športni prehrani. Na dogodku bomo torej tudi mi spoznali nekatere trike, ki jih pri prehranjevanju uporabljajo naši športniki in drugi, ter tako optimizirali delovanje naših teles in uma.

TiPovej! Zavod za ustvarjalno družbo je izobraževalna organizacija, ki v šolah in nevladnih organizacijah izvaja delavnice in treninge, s katerimi udeležencem pomagamo poiskati lastno ustvarjalnost, jih učimo ustvarjalno razmišljati in s skupinskim delovanjem iskati nove rešitve. TiPovej! želi Slovenijo narediti ugodno za uresničevanje idej ter ustvariti družbeni prostor, kjer se bodo dobre ideje uresničevale s spreminjanjem v projekte in v organizacije.

Dogodek podpira Oddelek za kulturo, Urad za mladino Mestne občine Ljubljana.



Mestna občina
Ljubljana

LJUBLJANA.
Zate.



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

LJUBLJANA:
NESTO/CITY
OF/ALTERA-
TURE ...

Unescovo
kreativno mesto
od 2015



tipovej!org