



Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti vabi na seminar

**»Krmarjenje skozi digitalni svet dela:  
strategije za obvladovanje tehnološkega stresa«**

**Videokonferenčna platforma Zoom**

**Torek, 15. oktober 2024, 9.00-12.15**

**Kotizacije ni.** Udeležba na seminarju je brezplačna.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti bo udeležencem naknadno posredovalo **potrdila o udeležbi po e-pošti.**

Skladno s Pravilnikom o stalnem strokovnem usposabljanju na področju varnosti in zdravja pri delu (Uradni list RS, št. 78/19 in 164/20) bo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti **strokovnim delavcem za varnost pri delu priznalo 7 točk za udeležbo seminarju.**



Zdravo delovno okolje

## **Program spletnega seminarja**

### **»Krmarjenje skozi digitalni svet dela: strategije za obvladovanje tehnološkega stresa«**

**Videokonferenčna platforma Zoom**  
**Torek, 15. oktober 2024, od 9.00 do 12.15**

---

<i>Moderatorica:</i>	<i>Vida PETROVČIČ, novinarka</i>
----------------------	----------------------------------

---

9.00-9.05	<b>Uvodna pojasnila</b> <i>Vida PETROVČIČ, novinarka</i>
-----------	---

---

9.05-9.15	<b>Uvodni govor</b> <i>mag. Nikolaj PETRIŠIČ, vodja Sektorja za varnost in zdravje pri delu</i> <i>Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti</i>
-----------	--

---

9.15-9.45	<b>Kaj je tehnološki stres pri delu in kako se spopasti z njim?</b> <i>prof. dr. Matej ČERNE</i> <i>Ekonomska Fakulteta Univerze v Ljubljani</i>
-----------	--

---

9.45-9.55	<b>Razprava</b>
-----------	-----------------

---

9.55-10.25	<b>Tehnološki stres in motnje spanja</b> <i>prof. dr. Leja DOLENC GROŠELJ, dr. med.</i> <i>Center za motnje spanja</i> <i>UKC – Univerzitetni klinični center Ljubljana</i>
------------	--

---

10.25-10.35	<b>Razprava</b>
-------------	-----------------

---

10.35-10.45	<b>Aktivni odmor na delovnem mestu: usmerjene vaje za vzdrževanje zdravja in delazmožnosti</b> <i>Miha ROJC, kineziolog in trener</i> <i>ZAP FITCORP / Medicina dela, prometa in športa</i>
10.45-11.15	<b>Kako prepoznamo izgorevanje in izgorelost?</b> <i>izr. prof. dr. Sara TEMENT</i> <i>Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru</i>
11.15-11.25	<b>Razprava</b>
11.25-11.55	<b>Animirani tragikomični film »Avtomatski fitness«, prejemnik priznanja Zdravo delovno okolje 2015</b> <i>Alberto COUCEIRO in Alejandra TOMEI, režiserja</i>
11.55-12.05	<b>Razprava</b>
12.05-12.15	<b>Zaključki</b> <i>mag. Nikolaj PETRIŠIČ, vodja Sektorja za delovna razmerja in pravice iz dela</i> <i>Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti</i>



Vir: Freepik (<https://www.freepik.com/>)

V zadnjih tridesetih letih smo bili priča obsežnemu tehnološkemu in digitalnemu razvoju, ki je vplival na skoraj vse gospodarske dejavnosti in je močno spremenil delovno okolje. **Sodobne tehnologije so postale sestavni del delovanja organizacij** – od uporabe računalnikov pri pisarniškem delu do bolj sodobnih aplikacij v pametni proizvodnji. Tehnologija spreminja celo dejavnosti, ki so doslej veljale za bolj tradicionalne in manj digitalizirane, npr. precizno kmetijstvo s pomočjo inovativnih tehnologij (kot so robotika, senzorji, satelitski posnetki, kartiranje, droni, UI) bolje in natančneje upravlja kmetijske površine in omogoča bolj trajnostno pridelavo hrane.

**Za sodobne delavce to pomeni, da morajo znati uporabljati vsaj nekatere sodobne tehnologije.** Ocenjuje se, da bo delovna sila postala vedno bolj raznolika in razpršena, pri čemer se bo povečala negotovost dohodkov in zaposlitve, od delavcev pa se bo zahtevalo, da pridobijo nova digitalna znanja, da bi ostali zaposljivi.<sup>1</sup> Iz podatkov Evropske komisije izhaja, da **ima samo 54 odstotkov delovno sposobnih državljanov EU vsaj osnovno digitalno znanje**, le 55 odstotkov majhnih in srednje velikih podjetij pa je doseglo vsaj osnovno raven pri uvajanju digitalnih tehnologij.

**Sodobne digitalne tehnologije s seboj prinašajo nove izzive za varnost in zdravje pri delu ter njegovo upravljanje.** Nedavne raziskave so pokazale, da uporaba tehnologij VR, AR in XR (virtualna in razširjena resničnost) na delovnem mestu lahko povzročijo težave z vidom, motnje spanja, epilepsijo, kostno-mišična obolenja, težave s kožo, poškodbe, povezane z baterijami, zdrse, spotike in padce, pa tudi kibernetško bolezen (t.i. *cybersickness*).<sup>2</sup>

**Tehnološki ali digitalni stres je izraz, ki se nanaša na negativne psihološke in fizične učinke prekomerne ali neprimerno uporabe tehnologije.** Lahko ga povzročajo različni dejavniki, kot so informacijska preobremenjenost, tehnološka invazija, tehnološka kompleksnost, tehnološka negotovost, tehnološka odvisnost in tehnološka tesnoba; to so dimenzije tehnostresa. Ta lahko vpliva na dobro počutje, uspešnost, ustvarjalnost in odnose. Razširjen je predvsem med ljudmi, ki uporabljajo tehnologijo za delo, izobraževanje, zabavo ali druženje. **Bolj izpostavljeni so tisti, ki s tehnologijo tudi delajo. To je današnja realnost, predvsem za zaposlene, ki delajo v znanjsko intenzivnih podjetjih.** Raziskave so pokazale, da lahko tehnološka preobremenjenost in tehnološka invazija povzročita, da **se zaposleni na splošno počutijo preobremenjeni, izčrpani in raztreseni zaradi stalnih zahtev in izzivov, povezanih s tehnologijo.** Tehnološka kompleksnost in tehnološka negotovost lahko spodbujata občutke **frustriranosti, anksioznosti in nesamozavesti.**<sup>3</sup>

Na seminarju bo tekla beseda tudi o **spanju**, ki je poleg zdravega prehranjevanja in redne telesne dejavnosti **ključnega pomena za telesno zdravje in učinkovito delovanje imunskega sistema.** Pomaga pri uravnavanju čustev in premagovanju stresa.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Povzeto po EU-OSHA, *Workers with mental disorders in a digitalised world: challenges, opportunities and needs* (Delavci s težavami v duševnem zdravju v digitalnem svetu dela: izzivi, priložnosti in potrebe), 2024. Na voljo v angleščini na: <https://osha.europa.eu/en/publications/workers-mental-disorders-digitalised-world-challenges-opportunities-and-needs>

<sup>2</sup> Povzeto po EU-OSHA, *Worker exposure to virtual and augmented reality and metaverse technologies: How much do we know?* (Izpostavljenost delavcev tehnologiji virtualne in razširjene resničnosti ter tehnologijam metaverzuma: Koliko vemo?), 2024.

Na voljo v angleščini na: <https://osha.europa.eu/en/publications/worker-exposure-virtual-and-augmented-reality-and-metaverse-technologies-how-much-do-we-know>

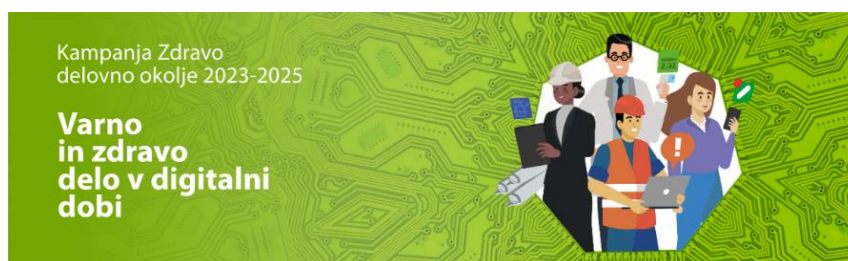
<sup>3</sup> Povzeto po intervjuju, ki ga je opravila novinarka Kaja Kovič s prof. dr. Matejem Černetom, objavljenim 30. 12. 2023 na portalu Marketing Magazine.

Na voljo na: <https://www.marketingmagazin.si/intervju/kako-prepoznati-tehnostres-se-spopasti-z-njim>

<sup>4</sup> MDDSZ in NIJZ sta izdala rokovnik Dobro spanje, ki vključuje priporočila za zdravo spanje odraslih. Tiskan izvod lahko naročite na: [gp.mddsz@gov.si](mailto:gp.mddsz@gov.si)

Poleg tega bomo razpravljali o tem, kako prepoznati **izgorevanje in izgorelost na delovnem mestu**. Kljub številnim dilemam, ki se še vedno pojavljajo v zvezi z opredelitvijo in vzroki za pojav izgorelosti, je izgorelost kot opisna diagnoza (Z73.0) opredeljena tudi v Mednarodni klasifikaciji bolezni (MKB-10), in sicer kot **stanje življenjske izčrpanosti**. Izgorelost lahko definiramo s tremi dimenzijami: izčrpanost, depersonalizacija tudi umik ali cinizem in zmanjšana osebna učinkovitost.<sup>5</sup>

**Spletni seminar je sestavni del kampanje  
Zdravo delovno okolje 2023-25: Varno in zdravo delo v digitalni dobi.**



**Aktivnosti kampanje lahko spremljate na:  
<https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/si>**



---

<sup>5</sup> Povzeto po NIJZ, Duševno zdravje na delovnem mestu, 2015.  
Na voljo na: <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-na-delovnem-mestu/>