



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
moderen razvoj in učinkovite rešitve



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
ljudje?

✓ PRETEKLOST.

✓ PRIHODNOST.

✓ SEDANJOST.

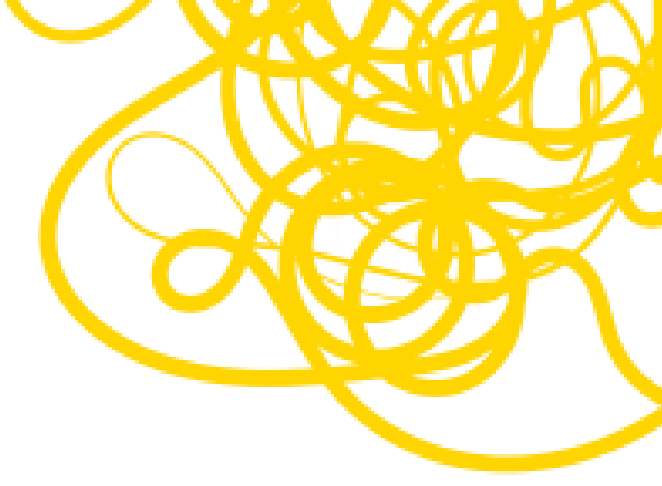
KAJ NAREDIMO, KO SMO V
STRESU?

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...”

Poloni!

Življenji ni provnik,
Življenji si odlovi dan.

24.5.88

Tovarišca

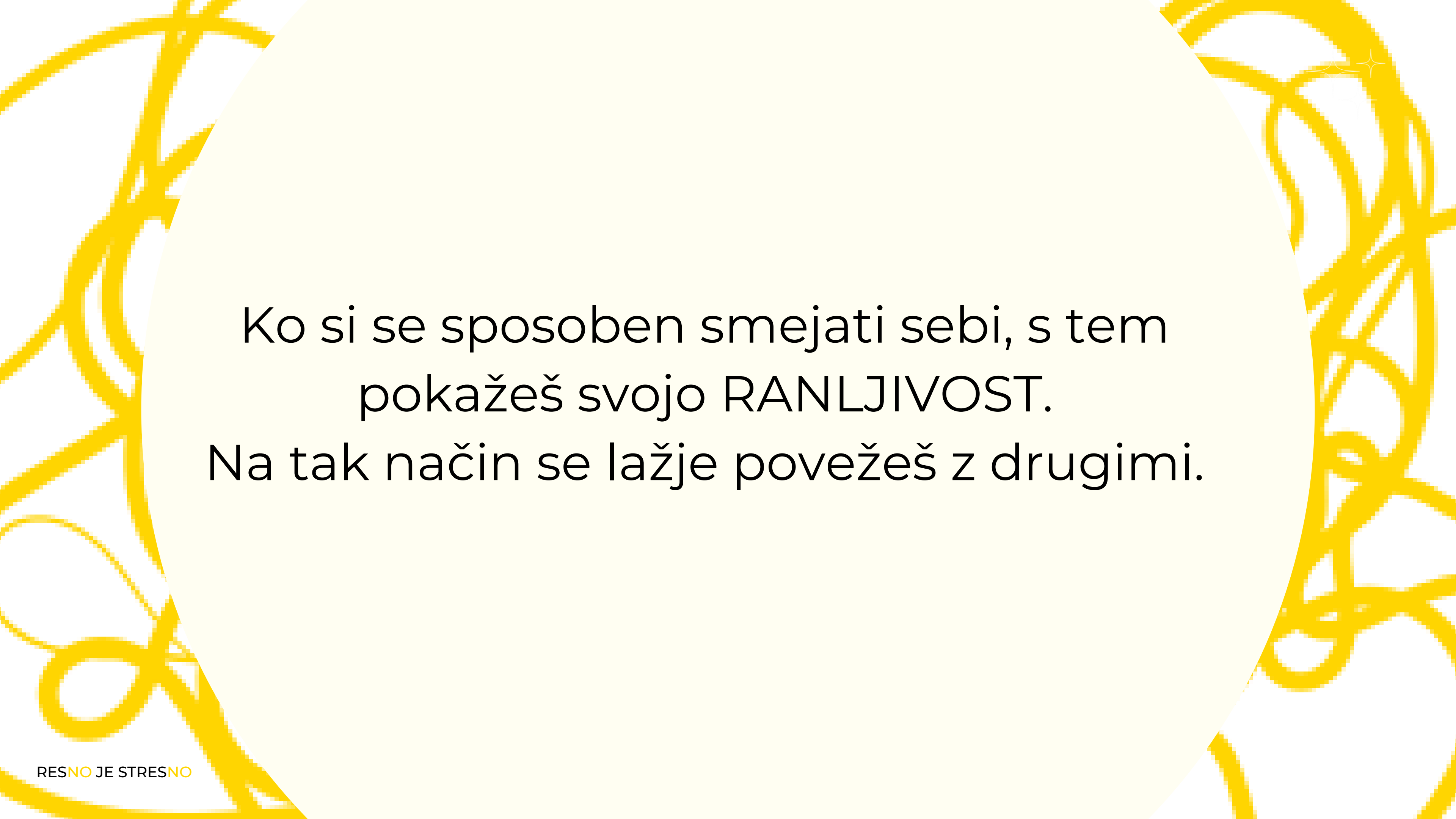
60.000 do 70.000 misli

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
medicina razvij in učiti se za vedno

