

DOBRO POČUTJE na delovnem mestu

Vzemimo si čas za razmislek o svojem počutju, ...

Kako skrbim za svoje zdravje?



- Ali dovolj spim?
- Pijem dovolj vode?
- Jem uravnoteženo prehrano?
- Se dovolj gibam?

Kako se počutim?



- Ali imam dovolj energije?
- Imam motivacijo za delo?
- Me kaj skrbi?
- Imam kakšne telesne težave?

Kakšna je moja raven stresa?



- Koliko me delo obremenjuje?
- Kako se spoprijemam s stresom?
- Ali skrbim za ravnovesje med delom in prostim časom?

... prepoznamo zgodnje znake stresa ...

Čutim zadovoljstvo in se
veselim novih izzivov.



Občutim določeno napetost,
spremembe me lažje iztirijo.



Imam občutek, kot da ničesar
ne morem nadzorovati.



... in z različnimi strategijami napolnimo svoje baterije ter poskrbimo zase.



Sprostimo se z
dihalnimi vajami in
tehnikami
sproščanja:



Krepimo duševno
zdravje na
delovnem mestu:



Nasveti in podpora
so dostopni tudi na:

www.zadusevnozdravje.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

