

## Preprečevanje izgorelosti v nevladnem sektorju

**Organizator:** Društvo za promocijo žensk v kulturi Mesto žensk

**V sodelovanju z:** K-Zona, Zagreb

**Kraj:** Ljubljana, Slovenija

**Datum:** 29. in 30. avgust 2024

**Jezik:** Angleščina

**Število udeležencev:** 15

Udeležencem izven Ljubljane omogočamo namestitev v sobi z dvema ločenima posteljama za največ 3 noči (od 28. avgusta do 31. avgusta 2023). Pogoj za kritje nočitve je 100% prisotnost na dogodku. Nadgradnja v enoposteljno sobo je na voljo za 17 evrov na noč, plačilo je potrebno vnaprej. Zajtrk je vključen. Organizirano bo brezplačno kosilo.

Kjer to omogoča javna infrastruktura, priporočamo potovanje z vlakom. Na podlagi prejetih prijav bomo s ciljem deljenja prevoza povezali udeleženske\_ce, ki bodo prihajali z avtomobili.

**Namen dogodka:** Dogodek je namenjen ozaveščanju in opolnomočenju nevladnih organizacij za preprečevanje in boj proti izgorelosti. Ponudil bo platformo za spoznavanje obstoječih modelov in praks preprečevanja izgorelosti na osebni in organizacijski ravni.

Dvodnevni dogodek bo sestavljen iz naslednjih segmentov\*:

### 1. dan

10.00 – 13.00 // Urška Jež: Preprečevanje izgorelosti v nevladnih organizacijah

(Odmor za kosilo)

14.00 – 17.00 // Sabina Potočki: Uporaba gibanja za boj proti stresu

### 2. dan

10.00 – 13.00 // Gabrijela Ivanov & Urška Jež: Delavnica za posameznice\_ke iz nevladnih organizacij

(Odmor za kosilo)

14.00 – 17.00 // Sara Šabec: Vpliv notranjih ukazov in medosebnih odnosov na izgorelost

\*Podroben opis spodaj.

Prosimo, prijavite se preko naslednje [spletne povezave](#).

Opomba: Potrditev udeležbe bomo poslali po 5. avgustu, saj skrbimo za preprečevanje lastne izgorelosti.

**Kontakt:** Urška Jež (ona)

**Email:** [contact@cityofwomen.org](mailto:contact@cityofwomen.org)

## 1. DAN

### Urška Jež: Preprečevanje izgorelosti v nevladnih organizacijah

Izgorelost ni le utrujenost, izčrpanost ali stres. Razvija se skozi daljše obdobje, če se ne odzovemo na dejavnike stresa. Zato je pomembno, da zgodaj prepoznamo znake in ukrepamo z ukrepi, ki vzpostavijo ravnotežje med delom in zasebnim življenjem ter odpravljajo dejavnike stresa na organizacijski ravni, kar je ključno za našo dolgoročno dobrobit.

Kot delavci v nevladnih organizacijah pogosto pozabimo skrbeti za lastno dobrobit, medtem ko skrbimo za druge. V delavnici bomo sprva razpravljali o tem, kaj je izgorelost – njene dimenzije, stopnje in dejavniki stresa na našem delovnem področju, ki prispevajo k temu. V drugem delu bom delila primere dobrih praks, zbranih iz nevladnih organizacij v srednji in vzhodni Evropi, kar bo omogočilo analizo našega položaja in razmislek o začetnih korakih za zmanjšanje vsakodnevnega stresa v našem delovnem okolju.

**Biografija:** Urška Jež ima magisterij iz upravljanja nevladnih organizacij in 17 let izkušenj na področju produkcije kulturnih dogodkov. Je predsednica izvršnega odbora Društva za promocijo žensk v kulturi Mesto žensk in vodja projekta Burnout Aid (2019-2022) v Sloveniji. Med oktobrom 2023 in marcem 2024 je koordinirala pilotni projekt pomoči pri izgorelosti za nevladne organizacije v Sloveniji in raziskovala najboljše prakse za preprečevanje izgorelosti za svojo magistrsko nalogo na Dunajski ekonomski univerzi (2023/2024).

### Sabina Potočki: Uporaba gibanja za boj proti stresu

Delavnica za sproščanje telesa in uma s pomočjo preprostih gibanj in osnov sproščene dihanja. Poskušali bomo izboljšati zavestno izvajanje gibanj, razvijati notranjo občutljivost, umiriti um in biti prisotni v trenutku. Dotaknili se bomo tudi telesne drže, odnosa do lastnega telesa ter ustaljenih vedenjskih vzorcev, povezanih z gibanjem in zaznavanjem lastnega telesa.

Udeleženci naj prinesejo udobna, lahka bombažna oblačila, ki omogočajo gibanje, in podlogo za jogo ali armafleks.

**Biografija:** Sabina Potočki, producentka in nekdanja sodobna plesalka, ima več kot 35 let izkušenj kot samostojna kulturna delavka. Delovala je kot organizatorica, izvršna producentka in programska koordinatorica v različnih umetniških organizacijah. Več kot 30 let je tudi inštruktorica fitnesa in od leta 1996 vodi vadbene tečaje za neplesalce v Plesnem gledališču Ljubljana ter v zadnjih letih tudi na Univerzi za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani. Pred desetletjem se je izšolala za klasično in kitajsko tui-na masažo.

## 2. DAN

### Sara Šabec: Vpliv notranjih zapovedi in medosebnih odnosov na izgorelost

Delavnica se osredotoča na preprečevanje izgorelosti z vidika medsebojnih odnosov v delovnem okolju in lastnih notranjih zapovedi, ki posameznika/posameznico pri tem usmerjajo. Raziskovali bomo vpliv teh odnosov na posameznikovo doživljanje na delovnem mestu in njihov prispevek k izgorelosti. Namen delavnice je raziskovanje vloge skupine preko skupinskih ustvarjalnih vaj in osebne refleksije.

**Sara Šabec** je filozofinja in pedagoginja. Kot samozaposlena v kulturi, se posveča selekciji vsebin, izobraževanju in kulturno umetnostni vzgoji. Deluje kot selektorica filmskega festivala ZOOM, zunanja sodelavka v Kinodvoru, na Kino Otoku in v drugih organizacijah. Od leta 2022 deluje kot selektorica filmskega programa za Mesto žensk in njegov mednarodni festival sodobnih umetnosti ter je (so)avtorica številnih pedagoških gradiv in knjig na področju izobraževanja z umetnostjo.

**Gabrijela Ivanov & Urška Jež: Delavnica za posameznike iz nevladnih organizacij**

Delavnica obravnava izgorelost v nevladnih organizacijah. Udeleženci se bodo naučili strategij za preprečevanje in obvladovanje izgorelosti skozi različne aktivnosti. Raziskovali bodo svojo trenutno pozicijo na delu in v aktivizmu ter svoje potrebe in želje za prihodnost. Prav tako bodo imeli priložnost deliti svoje izkušnje z izgorelostjo in razmisliti o svojem odnosu do izgorelosti. Cilj delavnice je povečati sposobnost prepoznavanja individualnih znakov izgorelosti in načrtovanje, kako vključiti samopomoč v vsakdanji urnik.

**Biografija:** Gabrijela Ivanov ima magisterij iz računalništva in je aktivistka na področju neodvisnih medijev, kulture in enakosti spolov. Ustanovila je VoxFeminae.net in Fierce-Women.net socialno podjetje ter je usposobljena transakcijska analitičarka na področju psihoterapije.