



**PRIMORSKA  
GOSPODARSKA  
ZBORNICA**

Chamber of Commerce  
and Industry of Primorska

Koper, 20.4.2022

## VABILO

Primorska gospodarska zbornica v sodelovanju s Fakulteto za vede o zdravju Univerze na Primorskem (UP FVZ) vas vabi na **BREZPLAČNO DELAVNICO** na temo **«Kako poskrbeti za duševno zdravje na delovnem mestu»**, ki bo **v ponedeljek 30. maja 2022 od 10.00 do 11.30 ure**, v prostorih zbornice, Ferrarska ulica 2, Koper.

Dogodek, ki bo potekal v okviru projekta »Podaljševanje delovne aktivnosti in zmanjševanje odsotnosti z dela v KRZS – STAR-VITAL: Združeni ukrepi za vitalnost starejših delavcev«, bo vodila **Darinka Radoja** iz Fakultete za vede o zdravju UP v sodelovanju z **Ano Stavber** iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

### PROGRAM:

**a) Vsebina:**

- KAJ JE DUŠEVNO ZDRAJE:

- *Definicija*
- *Duševno zdravje na delovnem mestu*

- OPOZORILNI ZNAKI:

- *Stres, anksioznost in depresija*
- *Druge težave*

- KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI IN KDAJ JE POTREBNA STROKOVNA POMOČ:

- *Kako se pogovarjati o težavah na področju duševnega zdravja*
- *Strategije za izboljšanje in ohranjanje duševnega zdravja*
- *Kdaj in kje poiskati pomoč*

**b) Metode in oblike dela:**

Delavnica bo potekala v treh delih. V vsakem delu bo najprej 10 do 15-minutno predavanje, kateremu bo sledil sklop vnaprej pripravljenih diskusijskih vprašanj, na katera naj bi skupaj z udeleženci tudi odgovorili. Spodbuja se aktivno poslušanje, postavljanje vprašanj in sodelovanje v diskusiji.

### **O PREDAVATELJICI:**

**Darinka Radoja** je diplomirana ekonomistka in biopsihologinja ter absolventka magistrskega študija biopsihologije na Fakulteti za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije Univerze na Primorskem. Tekom študija je posebno pozornost posvečala raziskovanju avtizma in sorodnih motenj, katerim so pogosto pridružene tudi druge motnje in težave na področju duševnega zdravja. Skozi študij biopsihologije je preučila različne nevrobiološke in psihosocialne vidike duševnega zdravja, od tega kaj se v naših možganih dogaja do tega, kako to vpliva na naše vedenje in delovanje v družbi. Znanje o nevrobiologiji in molekularnih osnovah duševnih procesov ter farmakoloških in nefarmakoloških ukrepov pri težavah z duševnim zdravjem, ji omogoča, da kot zagovornica celostnega pristopa pri obravnavi posameznikovih težav uporablja bio-psiho-socialni model, ki zajema najširši pogled na človeka ter upošteva tako njegove biološke danosti kot tudi psihološke značilnosti in socialni kontekst.



**Prijave** sprejemamo na e-naslovu [tina.lenardic@pgz-slo.si](mailto:tina.lenardic@pgz-slo.si), do vključno **četrtek 26.5.2022 do 16.00 ure.**

Veselimo se srečanja z vami.

Robert Rakar  
Direktor

