

Kako vzpostaviti ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem?

25. 10. 2022 ob 10.00

Velika predavalnica IJS in [Zoom](#)

PROGRAM

10.00 – 10.05 Enakost spolov na Institutu "Jožef Stefan", dr. Vida Vukašinović, IJS

10.05 – 10.40 Ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem

- Aktivnost 1 + diskusija: Prepoznavna značilnosti lastnega usklajevanja dela in družine

10.40 – 10.55 Načini za doseganje sprememb pri lastnem usklajevanju poklicnega in zasebnega življenja (vidik posameznika)

10.55 – 11.05 Odmor

11.05 – 11.35 Aktivnost 2 + diskusija: Prepoznavanje negativnih miselnih vzorcev v povezavi z delom

11.35 – 12.10 Načini za doseganje sprememb pri lastnem usklajevanju dela in zasebnega življenja (vidik nadrejenih in delodajalcev)

- Aktivnost 3 + diskusija: Prepoznavna dobrih praks delodajalcev in organizacije, diskusija o možnostih implementacije na IJS

12.10 – 12.15 Diskusija: Končna refleksija delavnice

Izvajalka: izr. prof. dr. Sara Tement, Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru

V času nenehne dosegljivosti in zahtev po hitri odzivnosti ter ob povečani intenziteti dela in razmahu dela na domu je vzpostavitev ravnovesja med delom in zasebnim življenjem lahko močno oteženo, čeprav si tako zaposleni in delodajalci tega pogosto želijo. Delavnica je namenjena prepoznavi pomena ravnovesja med delom in zasebnim življenjem, prepoznavi lastnega usklajevanja dela in zasebnega življenja, predstavitvi načinov za doseganje sprememb pri usklajevanju dela in družine ter dobrih praksah za izboljšanje organizacijske kulture v drugih organizacijah.

O predavateljici

Prof. dr. Sara Tement je izredna profesorica za področje psihologije na oddelku za psihologijo FF UM in vodja Centra za raziskovalno in strokovno psihološko dejavnost. Raziskovalno se ukvarja z usklajevanjem poklicnega in družinskega življenja, počitkom po delu, delovnimi zahtevami in viri ter izgorelostjo. Študentom predava tako v Sloveniji kot v tujini, znanstvena spoznanja na področjih psihologije dela in organizacij pa prenaša tudi na zaposlene v okviru predavanj in delavnic. Kompetentno izvajanje delavnic izkazuje s trenerskim certifikatom ISO 17024. Usposobljena je tudi iz vedenjsko-kognitivne terapije (praktikum I). Je avtorica mnogih člankov in znanstvene monografije na področju psihologije dela.