

PROJEKT SIOS IN ZZZS



Sindikat občin Slovenije

»Krepitev telesnega in duševnega
zdravja zaposlenih v slovenskih
občinah«



Marko Korenjak



Sindikat občin Slovenije

Raziskava 2016

Merski instrument: vprašalnik za zaposlene in vprašalnik za delodajalca

Odziv:

Vprašalnik, ki je bil namenjen za delodajalca, je izpolnilo in vrnilo **48 predstavnikov občin**, kar predstavlja 22,75%.

Vprašalnik za zaposlene je izpolnilo **519 oseb**, kar predstavlja okoli 11,23% od 4.622 zaposlenimi na občinah v Sloveniji

GLAVNA PODROČJA:

GIBANJE, ZDRAVA PREHRANA, KOMUNIKACIJA, STRES



GIBANJE



ZDRAVA PREHRANA



Glavna področja
raziskave



KOMUNIKACIJA



STRES

Rezultati – področje GIBANJA



Sindikat občin Slovenije

ZAPOSLENI	OBČINA
<ul style="list-style-type: none">- Zelo pomembno področje- Ni posluha s strani delodajalca- Zmanjšana aktivnost vodi do poslabšanja zdravstvenega stanja- Odsotnosti zaposlenih, nezadovoljstvo z delom, ...	<ul style="list-style-type: none">- Je pomembno področje- Premalo aktivnosti- Ni akcijskih načrtov- Ni v strateških dokumentih- Potrebno več gibalnih aktivnosti med delovnim časom- Več spodbud zaposlenim za gibanje pred, med in po delovnim časom



Rezultati – področje PREHRANE



Sindikat občin Slovenije

ZAPOSLENI	OBČINA
<ul style="list-style-type: none">- Večina ima slabe prehranjevalne navade- Hrana vpliva na fizično in psihično počutje- Zaposleni si želijo več informacij- Zaposleni želijo možnost skupnih malic	<ul style="list-style-type: none">- Premalo se informacij za zaposlene- Niso omogočene skupne malice- V večini občini ni akcijskega načrta na tem področju



Rezultati – področje KOMUNIKACIJE



Sindikat občin Slovenije

ZAPOSLENI	OBČINA
<ul style="list-style-type: none">- Slaba komunikacija- Veliko napetih odnosov- Spori med različnimi skupinami zaposlenih- Ni podpore pri reševanju konfliktov	<ul style="list-style-type: none">- Večina nadrejenih ne nagrajuje zaposlenih- Osnovna pohvala dobro opravljenega dela- Pomanjkljiva komunikacija nadrejeni-zaposleni- Pomanjkljiva komunikacija zaposleni-zaposleni



Rezultati – področje STRESA



Sindikat občin Slovenije

ZAPOSLENI	OBČINA
<ul style="list-style-type: none">- Pogosto ustrahovanje in nadlegovanje na delovnem mestu- Psihično in fizično nasilje (nadrejeni, občani)- Velika preobremenjenost in stres- Posledice na zdravju in napakah pri delu	<ul style="list-style-type: none">- Ni strateških načrtov, čeprav so na voljo finančna in materialna sredstva- Stresa se „ne vidi“ kot pomembnega dejavnika vpliva na zdravje zaposlenih- Ni možnosti zaupnega svetovanja- Ni pomoči zaposlenim, ki so pod vplivom stresa





Sindikat občin Slovenije

Napredna medosebna komunikacija



Marko Korenjak
dipl. ekon., NLP Trener, NLP Coach



Sindikat občin Slovenije

ČUSTVA

MISLI

VEDENJE

TELO



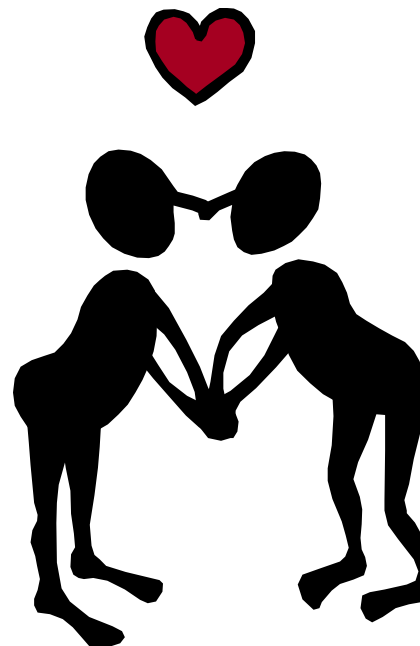


KOMUNIKACIJA... *Sindikat občin Slovenije*

BESEDNA



NEBESEDNA



Ledena gora komunikacije...



Sindikat občin Slovenije

ZAVEDNO



7 % kaj povemo

NEZAVEDNO

38 % glas

55 % govornica
telesa

Razlika med manipulacijo in vplivom:

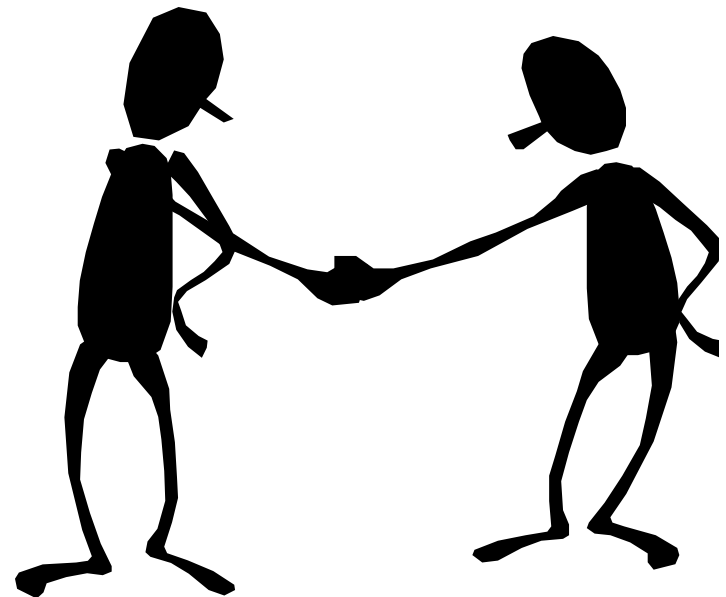


Sindikat občin Slovenije

MANIPULACIJA



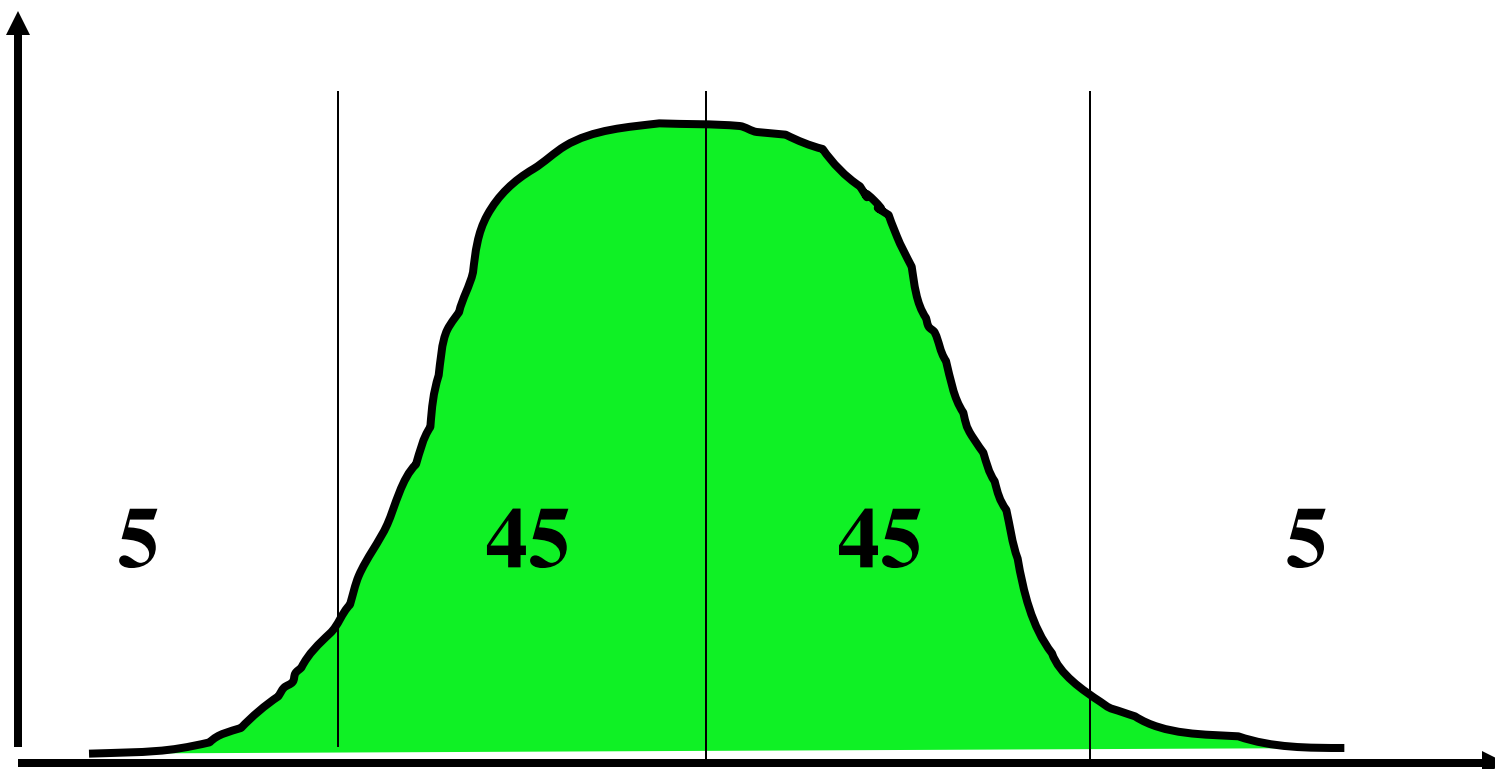
VPLIV



Krivulja vsake komuniciranje



Sindikat občin Slovenije





Bodi najboljši!

Sindikat občin Slovenije

AKSIOMI KOMUNIKACIJE

- 1) Vsak človek si ustvarja svojo resničnost sam.
- 2) Vsako vedenje ima v danem trenutku pozitiven namen.
- 3) Cilj vsakega spreminjanja je ustvariti več možnosti izbire v načinu vedenja, zaznavanja in ravnanja.
- 4) Vsaka sprememba vedenja mora upoštevati okolje, situacijo in druge udeležence.

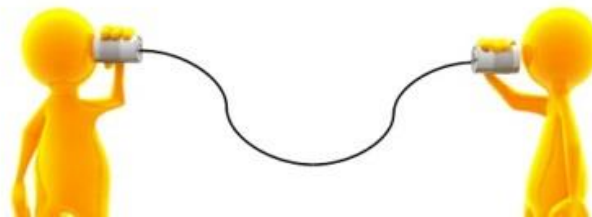




AKSIOMI KOMUNIKACIJE

Sindikat občin Slovenije

- 5) Odpor ali nasprotovanje v komunikaciji kažeta na slab stik med sogovornikoma.
- 6) Pomen komunikacije je v reakciji, ki jo izzovemo.
- 7) Ni napak ali porazov, so le vrnitvena sporočila.





Bodi najboljši!

Sindikata občin Slovenije

AKSIOMI KOMUNIKACIJE

- 8) Če nekaj ne deluje, poizkusi delati drugače.
- 9) Telo in duševnost vplivata drug na drugega.
- 10) Komuniciramo vedno in to z vsemi čuti. Ni mogoče ne komunicirati.
- 11) Tisti del sistema, ki je najprožnejši, uravnava sistem.



Že ena šala na dan – SEROTONIN



Sindikat občin Slovenije

Povečanje FOKUSA

Povečanje učinkovitosti DELOVANJA MOŽGANOV

SMEH – POTREBUJE ZA DELOVANJE TUDI KALORIJE

ENA ŠALA = ½ kalorije



SMEJANJE 10 DO 15 MINUT

=

5 min telovadbe

ALI

10 min plesa

ALI

15 min molže krave



Sindikat občin Slovenije

Humor

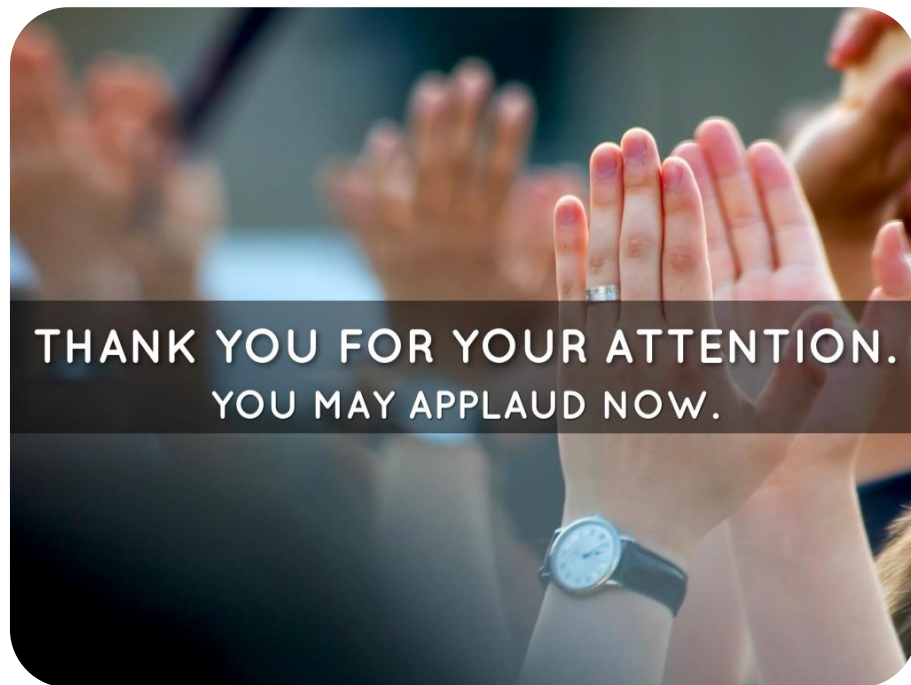
***POVEZUJE LJUDI
GRADI ZAUPANJE
RAZGRADI NAPETOSTI
USTVARJA SKUPNA POZITIVNA DOŽIVETJA
ZBLIŽUJE LJUDI***





Bodi najboljši!

Hvala za vašo pozornost...
Sinđikat občin Slovenije



THANK YOU FOR YOUR ATTENTION.
YOU MAY APPLAUD NOW.

Marko Korenjak

marko.korenjak@gmail.com

051 324 290



Kdo sem?



Marko Korenjak

Moje delo

Izobraževanje, svetovanje in psihoterapija Marko Korenjak s.p.

Predsednik Sindikata občin Slovenije

Predsednik slovenskega društva za bolnike z virusnim hepatitisom SLOVENIJA HEP

Sindikat občin Slovenije

Psihoterapija and Psihologija

Psihoterapevtska propedeutika (SKZP)

Nevro lingvistično programiranje (praktik/mojster/trener NLP)

NLP coaching

Sigmund Freud University - Sistemska Psihoterapija

FernUni Hagen Nemčija - Psihologija

Ekonomija in Diplomacija

Diplomirani ekonomist

Magister ekonomskih in poslovnih ved (junij 2016)

Magister mednarodnih odnosov in diplomacije (december 2016)

Drugo

Pedagoška in andragoška izobrazba (1 leto PEF Maribor)

UNITAR – protocol in UN

Plesni učitelj

Stan up komedija (SKUPAJ SVA.COM in (NE)NAVA DEN PAR)

Violina in harmonika

Državno prvenstvo v spominu: 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015

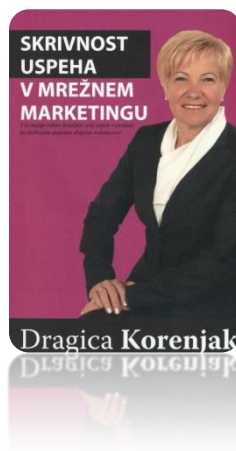
(drugo mesto v Sloveniji leta 2013 in 2014)

ODDAJE DOBRO JUTRO 2014, 2015, ... 2016

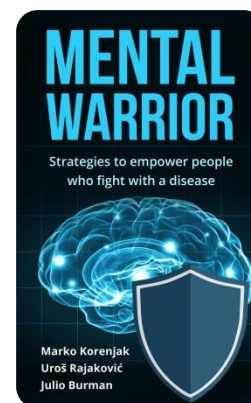


Moje knjige

Sindikat občin Slovenije



Družinska mediacija 2009





Oddaje Dobro jutro RTV Slo 1

Sindikat občin Slovenije

DATUM	VSEBINA	INTERNETNI NASLOV
8.10.2014	Komunikacija 1 del	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174298343
12.11.2014	Komunikacija 2 del	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174303980
10.12.2014	Osamljenost	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174308796
14.01.2015	Odlaščanje	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174314215
11.02.2015	Ljubezen in zaljubljenost	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174319217
11.03.2015	Spomin in memotehnike	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174324344
8.04.2015	Laganje	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174329333
27.05.2015	Homofobija	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174338181
10.06.2015	Medosebni odnosi	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174340832
16.09.2015	Virusni hepatitis	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174360161
14.10.2015	Ksenofobija	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174365119
11.11.2015	Alkohol	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174370552
9.12.2015	Izgorelost	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174375999
13.01.2016	Psihoterapija	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro%20jutro&cdmin=2016-01-13&cdmax=2016-01-13
10.02.2016	Ljubosumje	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174387477
9.03.2016	Pobeg pred realnostjo	http://4d.rtv slo.si/arhiv/dobro-jutro/174392917

Memoriranje binarnega števila (210 mest) v oddaji Ugriznimo znanost na RTV SLO 1
<http://4d.rtv slo.si/arhiv/ugriznimo-znanost/174318219>

Intervju v oddaji Dober večer na TV Maribor:
<http://4d.rtv slo.si/arhiv/dober-vecer/174385725>



Marko Korenjak

Sindikat občin Slovenije



Udeleženec na državnem prvenstvu v spominu leta 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 in 2015.

Trenutno nosilec treh državnih rekordov – pomnenje besed, abstraktnih slik in igralnih kart.

Svetovna lestvica: www.memocamp.de