



Zbornica zdravstvene in babiške
nege Slovenije – Zveza strokovnih
društev medicinskih sester, babic in
zdravstvenih tehnikov Slovenije

Ob železnici 30 a, 1000 Ljubljana
T: 01 544 54 80
E: tajnistvo@zbornica-zveza.si
www.zbornica-zveza.si



Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana
vabi svoje članice in člane na delavnico,

**ki bo 30. 9. 2026 (14.00–19.35), v prostorih DMSBZT Ljubljana, Letališka cesta 33d,
Ljubljana.**

Kako poskrbeti zase, ko odnosi v kolektivu niso dobri

Na delovnem mestu preživimo preveč časa, da bi b slabih medosebnih odnosih lahko zgolj zamahnili z roko. Morda res nismo v položaju, ko bi lahko vplivali na neprimerno vedenje sodelavke ali sodelavca, vedno pa lahko nekaj naredimo zase. Na seminarju se učimo tehnik soočanja s slabimi odnosi na delovnem mestu, predvsem tistih, ki nam pomagajo krepiti našo psihološko odpornost.

13.45–14.00	PRIJAVA UDELEŽENK IN UDELEŽENCEV
14.00–14.05	POZDRAVNE BESEDE IN PREDSTAVITEV IZOBRAŽEVANJA, SAŠA MOHAR, DIPL.M.S.
DOBRO POČUTJE NA DELOVNEM MESTU: KJE ZAČETI Na to, kako se vedejo drugi, pogosto nimamo vpliva. Imamo pa vpliv na to, kaj lahko sami storimo za svoje dobro počutje. V prvem delu se posvečamo odnosom na delovnem mestu, spregovorimo tudi o tem, kaj lahko vsak od nas naredi, da bo delovno vzdušje dobro. Pozitivna psihologija pozna številna orodja, s katerimi si lahko pomagamo, da okrepimo svoj občutek sreče – spoznali bomo nekaj takšnih, ki ne vzamejo veliko časa, lahko pa bistveno pripomorejo k skrbi zase.	
14.05–15.35	DOBRO POČUTJE NA DELOVNEM MESTU, DR. SONJA ROBNIK'
15.35–15.50	ODMOR
ZNAČAJSKJE VRLINE – ORODJE ZA BOLJŠE ODNOSE Raziskave so pokazale, da pogosta uporaba naših najmočnejših značajskih vrtilin vodi do večje sreče, dobrega počutja, nižjih stopenj depresije, višjih stopenj vitalnosti, dobrega duševnega zdravja in manj stresa. Katere so značajske vrtiline, kako jih uporabljati v medosebnih odnosih in kako uporabljati naše najmočnejše, da se bomo na delovnem mestu (pa tudi sicer v življenju) počutili bolje, so nekatera izmed vprašanj, na katere odgovarjamo v tem delu.	
15.50–17.20	ZNAČAJSKJE VRLINE, DR. SONJA ROBNIK
17.20–17.50	ODMOR
KAKO KREPITI SEBE Pomanjkanje zaupanja, težavni pogovori, drobni spodrsrlaji sodelavk in sodelavcev pri delovnih nalogah, nepredvidljiva vodstva – to se nekatere izmed vrtil mikrostresa, s katerimi se lahko srečujemo na delovnem mestu. Škoda, ki jo lahko povzročijo našemu telesu, je enaka kot pri izpostavljenosti kroničnemu stresu (ki lahko vodi v izgorelost). Kako obvladovati te mikrostresorje, kako obvladovati stres in kako okrepiti sebe, da bomo lažje delali v kolektivu, kjer ni kolegialnosti.	
17.50–19.20	(MIKRO)STRES IN PSIHOLOŠKA ODPORNOST, DR. SONJA ROBNIK
19.20–19.35	ČAS ZA VAŠA VPRAŠANJA, DISKUSIJO, ZAKLJUČNE BESEDE, SAŠA MOHAR, DIPL.M.S.

Informacije o delavnici: info@sonjarobnik.si



Funded by
the European Union

Funded by the European Union under grant agreement No. 101195252. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Zbornica zdravstvene in babetne nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije

Ob železnici 30 a, 1000 Ljubljana
T: 01 544 54 80
E: tajninstvo@zbornica-zveza.si
www.zbornica-zveza.si



BRAVE-WOW



Program je v postopku vrednotenja licenčnih in pedagoških točk pri Zbornici – Zvezi.

Prijave sprejemamo preko elektronske prijavnice ali po e-pošti do 26. 9. 2026 oziroma do zasedenosti mest. Število mest je omejeno (do 25).

Kotizacije za članice in člane DMSBZT NI². Izobraževanje je namenjeno članicam in članom ljubljanskega društva.

Dodatne informacije: Irma Kiprijanović, 041 754 695 ali info@drustvo-med-sester-lj.si

Vljudno vabljeni.

Koordinatorica:

Saša Mohar

Predsednica DMSBZT Ljubljana:

Đurđa Sima

¹ O izvajalki: dr. Sonja Robnik se vso strokovno in znanstveno kariero ukvarja z različnimi vidiki kakovosti delovnih okolij. Je certificirana coachinja (Organizational Development Coach in Brain Coach), trenerka pozitivne psihologije in značajskih vrlin, NLP praktičarka, učiteljica meditacije in čuječnosti ter licencirana trenerka joge smeha. Je avtorica številnih raziskav in publikacij na temo odnosov na delovnem mestu. Je tudi častna članica Zbornice–Zveze. Več: www.sonjarobnik.si

² Izobraževanje je **brezplačno**, saj bo izvedeno v okviru projekta Brave-WOW (Building Respectful and Violence-free Gender-inclusive Environments in the World of Work), ki je evropska pobuda, namenjena preprečevanju nasilja in nadlegovanja na delovnem mestu, s posebnim poudarkom na nasilju v zdravstvu. S povezovanjem raziskovanja, izobraževanja in razvoja praktičnih orodij projekt prispeva k ustvarjanju varnejših, vključujočih in spoštljivih delovnih okolij. V projektu sodelujejo partnerji iz Portugalske, Italije, Slovenije in Španije, med njimi tudi Zbornica – Zveza, ki s svojim strokovnim znanjem podpira razvoj rešitev za izboljšanje delovnih razmer in spodbujanje kulture ničelne tolerance do nasilja in nadlegovanja.

Povezava do spletne strani projekta: <https://bravewow.eu/>



Funded by
the European Union

Funded by the European Union under grant agreement No. 101195252. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.