



Fundacija Art of Living želi pomagati ljudem, da si sami pomagajo. V Sloveniji smo v 14 letih že veliko dosegli in bomo z veseljem nadaljevali.

Christopher Glaser, Art of Living, Švica

Avto & IT

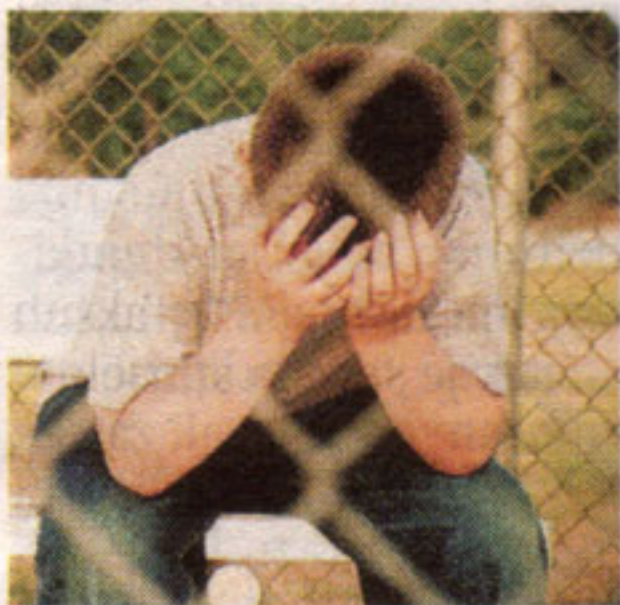
Denar & Kariera

Ljubezen & Družina

Lepota & Zdravje

Hobi & Prosti čas

Slovinci – evropski najgarači



Stockphoto

Stres v službi.

Slovinci smo garači, saj delamo več kot večina Evropejcev. S tem pa je več tudi stresa.

>>

HELENA PRIMIC

Upravljanje. "V Sloveniji je treba razvijati družbeno odgovorno podjetništvo in menedžment, ki bo znal upravljati človeške vire," je ob deseti obletnici Zavoda za razvoj človekovih vrednot povedal Fran Hočevar, svetovalec predsednika Republike Slovenije za zdravstveno in



BOŠTJAN TACOL

Delavci velikokrat iz strahu pred izgubo službe sprejmejo preobremenilne pogoje, četudi je zakon na njihovi strani.

24dejstva

Program za poslovneže

APEX. Praktičen program za visok menedžerski kader in druge zaposlene, ki s preprostimi dihalnimi tehnikami trajno zmanjšuje stres, izboljšuje koncentracijo ter poveča ustvarjalnost in učinkovitost. Na delovnem mestu se povečata občutek pripadnosti podjetju in timsko sodelovanje.

socialno varstvo ter humanitarna vprašanja.

"Slovinci delamo več kot večina Evropejcev, zato smo z od 10- do 12-urnim delovnim časom na meji vzdržnosti," dodaja. Posledici sta seveda preobremenjenost in preveč nakopičenega stresa.

Program za policiste

Zavod za razvoj človekovih

vrednot v okviru fundacije Art of Living (Umetnost življenja), ki v Sloveniji deluje že 14 let, organizira protistresne programe. Od leta 1998 se slovenski policisti s stresom na delovnem mestu tako spoprijemajo v protistresnem programu za policiste, ki ga financira ministrstvo za notranje zadeve.

V boju proti nasilju

Največ protistresnih programov zavoda pa je humanitarne narave. Takšen je na primer protistresni program za prizadete v poplavah v Kropi in Železnikih, ki se je lansko jesen prizadetim pomagal spopasti s stisko po ujmi. "Moja izkušnja s tem programom je zelo pozitivna," je povedala Miloša Kos Ovsenik, direktorica Centra za socialno delo Radovljica. "Čeprav smo bili sprva skeptični, kako bo program sprejet, sem danes prepričana, da bomo še sodelovali," dodaja Kos Ovsenikova. Programa Umetnost življenja, ki je namenjen razvoju kakovosti življenja, se lahko udeleži vsak, zanj pa bo moral odšteti 160 evrov.

✉ helena.primic@zurnal24.si

Nenasilje

Otroci. Zavod za razvoj človekovih vrednot v okviru fundacije Art of Living od leta 2002 osnovnim in srednjim šolam ponuja brezplačen program Nenasilje v šoli, ki že poteka v 31 evropskih državah. Učitelji prosto voljci v okviru programa učijo učence in dijake, kako polno izraziti svoj potencial, kako v svoje življenje vključiti človeške vrednote in spoštovati kulturne razlike; seveda brez nasilja. Plačljiv program obvladovanja stresa pa je možen ne le za otroke, temveč tudi za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju. H. P.