



PRVA OBAVIJEST
6. SIMPOZIJ STRES U PEDIJATRIJSKOJ SESTRINSKOJ SKRBI
u organizaciji Pedijatrijskog društva HUMS-a

Poštovane kolegice/kolege,

Čast nam je pozvati Vas da nam se pridružite na dvodnevnom simpoziju u organizaciji Pedijatrijskog društva HUMS-a i Opće bolnice Gospić na temu:

KOORDINACIJA IZMEĐU PRIVATNOG I POSLOVNOG ŽIVOTA
PEDIJATRIJSKE MEDICINSKE SESTRE/TEHNIČARA

LYRA HOTEL PLITVICE- LIČKO PETROVO SELO
23. - 24. veljače 2024.



Organizacijski i stručni odbor simpozija :

Kristina Kužnik, univ. mag.med.techn.

Manda Pavičić Naglič, univ.mag.med.techn.

Elizabetha Kralj Kovačić, univ.mag.med.techn.

Danijela Nožinić , univ.mag.med.techn.

STRUČNI DIO SIMPOZIJA ODVIJATI ĆE SE KROZ USMENE PREZENTACIJE-RADIONICE-OKRUGLI STOL

PRVA OBAVIJEST

6. SIMPOZIJ STRES U PEDIJATRIJSKOJ SESTRINSKOJ SKRBI u organizaciji Pedijatrijskog društva HUMS-a

Ravnoteža privatnog i poslovnog života je termin koji koristimo kada želimo opisati usklađenost između poslovnih/ profesionalnih obveza i privatnog života pojedinca. Za većinu ljudi posao i karijera s jedne strane, te obitelj s druge strane, predstavljaju centralne institucije u životu. Upravo između te dvije institucije potrebno je pronaći idealnu ravnotežu.

Ostvarivanje dobre koordinacije između dvije ključne životne institucije utječe na dobrobit pojedinaca, obitelji, ali i šireg društva. Ponekad je to teže nego što mislimo da jest. Postizanje balansa kao konačan cilj nije nikada završena priča, već zahtjeva održavanje, stabilnost i donosi niz akcija i izazova.

U nekim danima ćemo uspjeti postići više ravnoteže, a u drugim danima ćemo potpuno biti u neravnoteži. I to je sasvim u redu, to je zapravo jedino moguće i normalno.

Osim dobrog upravljanja vremenom, važno je definirati naše principe, preispitati razmišljanja, navike, ali i pristupe određenim obvezama te ulogama koje imamo u životu. Važno je naučiti se nositi sa stresnim situacijama, jer u modernom načinu života ne možemo izbjeći stresne situacije, no zato možemo ublažiti našu reakciju na podražaj.

Potrebno je razlikovati bitno od nebitnog na poslu, ali i u privatnom životu. Ponekad su dovoljne male promjene, no nekada ipak moramo napraviti radikalne promjene. Uvijek je bitno identificirati razlog i dati mu ime, te pronaći odgovor zašto se osjećamo nezadovoljno u određenom području života i zašto je došlo do neravnoteže, a zatim početi raditi na promjeni.

***“Ako više nismo u mogućnosti da promijenimo situaciju,
izazvani smo da promijenimo sebe.”***

Viktor E. Frankl



Kristina Kužnik, mag. med. techn.
Predsjednica Pedijatrijskog društva
Hrvatska udruga medicinskih sestara



PRVA OBAVIJEST
6. SIMPOZIJ STRES U PEDIJATRIJSKOJ SESTRINSKOJ SKRBI
u organizaciji Pedijatrijskog društva HUMS-a