

MENTALNO ZDRAVLJE ZAPOSLENIKA U AKTUELKOM RADNOM OKRUŽENJU 2025:

- ▶ RAZVOJ KLJUČNIH KOMPETENCIJA
- ▶ IZGRADNJA ZDRAVIH MEĐULJUDSKIH ODNOSA
- ▶ ZAŠTITA OD PROFESIONALNOG IZGARANJA

Zlatibor

08. - 10.10.2025.

HOTEL OLIMP

UVOD U TEME

Radno okruženje u BiH obilježavaju intenzivni rokovi, stalna dostupnost i česte promjene prioriteta. U takvim uslovima očuvanje mentalnog zdravlja zaposlenika postaje nužnost. Seminar daje jasan okvir za razvoj ključnih kompetencija samoupravljanja, izgradnju zdravih međuljudskih odnosa i prevenciju profesionalnog izgaranja kroz prepoznavanje rizičnih obrazaca rada. **Program nudi konkretna i odmah primjenjiva rješenja** kako na vrijeme prepoznati kada je pritisak previsok, rasteretiti obaveze i izbjeći izgaranje. Poseban fokus stavljen je na ponašanja koja grade povjerenje i odgovornost u svakodnevnoj saradnji bez dodatnog administrativnog opterećenja.

Učesnici dobijaju konkretne alate i jasne korake za praktičnu primjenu u svakodnevnom radu i organizacijskim procesima. Organizacije ostvaruju pouzdaniji učinak, manje izostanaka i smanjen rizik od neželjenih eskalacija.

CILJNA GRUPA UČESNIKA

Seminar je namijenjen svim zaposlenicima, bez obzira na sektor, radno mjesto ili nivo odgovornosti. Učestvovati mogu direktori, menadžeri, rukovodioci, HR stručnjaci, sekretari, administrativno osoblje, kao i zaposleni u operativnim, stručnim i uslužnim službama, u javnim i privatnim organizacijama. **Posebno je koristan za zaposlenike** sa visokim zahtjevima i odgovornošću prema drugima, koji žele ojačati otpornost, izgraditi zdrave odnose i spriječiti profesionalno izgaranje korištenjem praktičnih alata za očuvanje mentalnog zdravlja na poslu.

KLJUČNI CILJEVI

- ✓ Prepoznati rane znakove opterećenja i profesionalnog izgaranja
- ✓ Usvojiti praktične alate za očuvanje mentalnog zdravlja na radnom mjestu
- ✓ Razviti strategije za jačanje lične otpornosti u zahtjevnim situacijama
- ✓ Izgraditi zdrave međuljudske odnose zasnovane na povjerenju i podršci
- ✓ Učvrstiti odgovornost i međusobno poštovanje zaposlenika
- ✓ Primijeniti metode za smanjenje konflikata i napetosti u radnom okruženju
- ✓ Planirati dugoročne navike i rutine za prevenciju izgaranja i održavanje psihološke ravnoteže

PREDNOSTI ZA ORGANIZACIJU I POJEDINCA

Za organizacije, seminar donosi mjerljive i dugoročne koristi: zaposlenici brže prepoznaju i reaguju na opterećenje, smanjuje se broj izostanaka, atmosfera postaje stabilnija, a raste povjerenje i odgovornost, što vodi do manje napetosti, efikasnijeg rješavanja konflikata i veće angažovanosti. Time se jača organizacijska kultura zasnovana na zdravim odnosima, pouzdanosti i uzajamnom poštovanju.

Za zaposlenike, seminar donosi lako primjenjive vještine i alate za upravljanje opterećenjem i stresom, izgradnju kvalitetnijih odnosa i ličnu pouzdanost. Usvojene tehnike omogućavaju bolju raspodjelu energije, prevenciju sagorijevanja i donošenje jasnijih odluka, uz dugoročan doprinos ličnom i organizacijskom uspjehu.

TEMATSKE CJELINE

RAZVOJ KLJUČNIH KOMPETENCIJA ZA RAD BEZ STRESA

- Prepoznavanje ranih znakova stresa i ličnog opterećenja
- Tehnike samokontrole i upravljanja emocijama u stresnim situacijama
- Metode smanjenja pritiska i zaštite energije tokom radnog dana
- Razvijanje otpornosti na profesionalne pritiske uz očuvanje fokusa
- Usvajanje dnevnih navika za prevenciju ličnog izgaranja na poslu

IZGRADNJA KVALITETNIH MEĐULJUDSKIH ODNOSA

- Prepoznavanje i tumačenje skrivenih signala nezadovoljstva i konflikta
- Strategije za konstruktivno rješavanje nesuglasica i radne napetosti
- Tehnike smirivanja situacija uz dosljednu profesionalnost u nastupu
- Vještine saradnje sa zahtjevnim i konfliktnim osobama na poslu
- Izgradnja okruženja uzajamnog poštovanja i međusobne podrške

ZAŠTITA OD PROFESIONALNOG IZGARANJA I LIČNA PREVENCIJA

- Razlikovanje umora, stresa i ranih znakova izgaranja radi zaštite
- Tehnike brze regeneracije i oporavka tokom radnog dana
- Alati za pravovremeno prepoznavanje ličnih granica i prioriteta
- Korištenje ličnih resursa za očuvanje psihološke ravnoteže
- Izrada ličnog plana prevencije i očuvanja zdravlja na poslu

VODITELJ EDUKACIJE - PREDAVAČ

Alen Buljubašić, dipl. pedagog-psiholog



Certificirani trener i ekspert za poslovnu psihologiju, menadžment i upravljanje ljudskim potencijalima, sa bogatim iskustvom u organizaciji i realizaciji programa obrazovanja odraslih. Certificirani trener ADS BiH i ADS FBiH. Realizovao je više od 300 edukacija - seminara, radionica, obuka i team building programa u BiH i regionu.

PRISTUP I METODE RADA

- ▲ **Interaktivno okruženje:** rad na stvarnim izazovima vezanim za stres, odnose i profesionalno izgaranje
- ▲ **Praktičan pristup:** kombinacija predavanja, vježbi i radionica sa direktnom primjenom naučenog u svakodnevnom radu
- ▲ **Unikatne radionice:** netradicionalni formati za razvoj samosvijesti i dublje razumijevanje vlastitih reakcija u stresnim situacijama
- ▲ **Psihološki alati:** rješenja zasnovana na provjerenim principima poslovne psihologije i iskustvima iz prakse
- ▲ **Rad na vrijednostima:** integritet, otvorenost i etika kao temelj profesionalnog razvoja i otpornosti
- ▲ **Dinamične metode:** individualni zadaci, studije slučaja i demonstracije efikasnih tehnika prevencije izgaranja

VREMENSKI PLAN RADA

08.10.2025. (srijeda)	10:00 - 16:00	3 modula	5 sati
09.10.2025. (četvrtak)	09:30 - 16:00	3 modula	5 sati
10.10.2025. (petak)	09:00 - 11:00	1 modul	1h 30 min



Kventum
POSLOVNO - EDUKATIVNI CENTAR

INTERAKTIVNI SEMINAR SA RADIONICAMA

MENTALNO ZDRAVLJE ZAPOSLENIKA U AKTUELKOM RADNOM OKRUŽENJU 2025:

- ▶ RAZVOJ KLJUČNIH KOMPETENCIJA
- ▶ IZGRADNJA ZDRAVIH MEĐULJUDSKIH ODNOSA
- ▶ ZAŠTITA OD PROFESIONALNOG IZGARANJA

Zlatibor

08. - 10.10.2025.

HOTEL OLIMP

Ograničen broj učesnika!



Rok za prijavu



01.10.2025.

KOTIZACIJA ZA UČEŠĆE NA EDUKACIJI:



Odobravamo popuste za rane prijave i prijave više učesnika iz iste organizacije do **24.09.2025.**

➔ 1 učesnik 397,00 KM I 202,98 EUR

➔ 2 i više učesnika 367,00 KM I 187,64 EUR - po učesniku



Za prijave poslije **24.09.2025.** cijena kotizacije **po učesniku** iznosi: **447,00 KM I 228,54 EUR**

Oslobođeno plaćanja PDV-a!



U CIJENU KOTIZACIJE UKLJUČENO:

- ✓ **Učešće na edukaciji** - 7 modula po 1 sat i 30 minuta
- ✓ **Nastavni materijali** - dokumentacija sa edukacije (isključivo digitalno)
- ✓ **Digitalni e-materijali** - PPT prezentacije, priručnici, testovi i preporuke
- ✓ **Radni materijal** - papir i pribor za pisanje osigurani za rad na licu mjesta
- ✓ **Kontakt lista učesnika** - poslovno umrežavanje i razmjena informacija
- ✓ **Certifikat** - zvanično uvjerenje o stručnom usavršavanju
- ✓ **Osvježenje** - kafa, voda i sokovi tokom pauza u okviru edukacije

DIGITALNO, MODERNO, ODRŽIVO

U skladu sa savremenim standardima edukacije i principima zelene prakse, svi materijali dostupni su isključivo u elektronskom formatu - **lako, pregledno i uvijek pri ruci**

- ▶ Tokom edukacije materijalima pristupate brzo i jednostavno **putem QR koda**
- ▶ Kompletan dokumentacija bit će vam dostavljena **e-mailom nakon edukacije**



NAČINI PRIJAVE:

PRIJAVNI OBRAZAC ➔ popunjen i ovjeren pošaljite na:
e-mail: info@kventum.ba ili putem faksa **+387 33 621 273**

ONLINE ➔ posjetite www.kventum.ba, odaberite edukaciju i **REGISTRACIJA** na dnu članka nalazi se online obrazac za prijavu

REZERVACIJA SMJEŠTAJA:

Smještaj je omogućen u **"HOTEL OLIMP"** po veoma povoljnim cijenama za naše klijente:

Miladina Pećinara 1
Zlatibor | Srbija

- ✓ **1/1 soba (jednokrevetna)** po osobi/danu **63,00 €**
- ✓ **1/2 soba (dvokrevetna)** po osobi/danu **53,00 €**
- ✓ **Boravišna taksa** po osobi/danu **1,35 €**

Spa centar, fitnes
centar i parking
uključeni u cijenu

Prijava i smještaj

NAPOMENE

Proces plaćanja

- ▶ Nakon što zaprimimo popunjen prijavni obrazac ili izvršite online registraciju, kontaktirat ćemo vas radi dogovora svih detalja.
- ▶ Kventum će izvršiti rezervaciju smještaja za vas u hotelu i dostaviti vam:

1. Potvrdu prijave na edukaciju **2. Predračun za kotizaciju** **3. Predračun za smještaj**

▶ Uplata kotizacije i smještaja prema predračunima najkasnije do **03.10.2025.**

- ▶ Povoljne cijene smještaja dostupne su isključivo učesnicima koji rezervaciju i uplatu obave putem KVENTUM. Ukoliko smještaj plaćate direktno hotelu ili drugim putem, rezervaciju ste dužni izvršiti sami, a KVENTUM ne preuzima odgovornost za kvalitet i uslove hotelske usluge u tom slučaju.

PRIJAVNI OBRAZAC



PRIJAVNI OBRAZAC



POPUNITI ČITKO
ŠTAMPANIM SLOVIMA

PUNI NAZIV
ORGANIZACIJE

ADRESA

POŠTANSKI BROJ

GRAD

ID BROJ

PDV BROJ

KONTAKT TELEFON

KONTAKT MOBILTEL

KONTAKT E-MAIL



UČESNIK

Ime Prezime
Radno mjesto

Soba
Zaokružite

1.	1/1	1/2
2.	1/1	1/2
3.	1/1	1/2
4.	1/1	1/2
5.	1/1	1/2

PRIJAVNI OBRAZAC služi isključivo za prijavu na seminar i rezervaciju smještaja i nije informativnog karaktera

Datum

MP

Potpis



Kventum
POSLOVNO - EDUKATIVNI CENTAR

+387 33 621 268

info@kventum.ba

www.kventum.ba

+387 33 621 273

+387 61 307 131
+387 61 267 373

71 000 Sarajevo

Tvornička 3
71 000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina

facebook.com/kventum.ba

Like



Svaka uspješna karijera počinje dobrom edukacijom!