

Zaključek celoletne motivacijske igre 2025

*Tudi letos smo skupaj izpeljali našo celoletno motivacijsko igro, ki jo bomo odslej imenovali **Mini izziv**. Skozi tri izdaje zloženek za promocijo zdravja ste imeli zaposleni možnost sodelovati pri kratkih vprašanjih, s katerimi smo spodbujali razmišljanje o zdravju, dobrem počutju in majhnih korakih k boljšemu vsakdanu.*

V tej zloženki vam prilagamo kuverto s tabelo, kamor lahko vpišete svoje odgovore. Izpolnjeno tabelo nato preprosto vrnete v kuverto in jo oddajate kateremukoli promotorju zdravja (Ida, Edi, Elvis, Andrej) ali tabelo vrnete po e-pošti na promocija.zdravja@mb-vodovod.si

Hvala vsem, ki ste sodelovali in prispevali k ustvarjanju bolj zdravega in povezanega delovnega okolja.

Veselimo se novih mini izzivov tudi v prihodnjem letu!

Rok oddaje je torek, 16.12.2025.
Žrebanje se bo izvedlo v petek, 19.12.2025.

Drage sodelavke in sodelavci,

naj bodo prazniki čas miru, topline in prijaznosti. Hvala vam za sodelovanje, podporo in vse dobre trenutke, ki ustvarjajo prijetno in zdravo delovno okolje.

V prihajajočem letu vam želimo veliko energije, manj stresa, več smeha ter obilo zdravja – tako telesnega kot duševnega. Naj ostane naše delovno okolje prostor, kjer skrbimo zase in drug za drugega.

**Lepe praznike in
srečno, zdravo leto 2026!**

**Ekipa promocije zdravja
na delovnem
mestu**

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

December, 2025/št. 9



Skrb zase v času novoletne naglice

December je lahko čudovit, a tudi zelo naporen. Da ohranimo energijo in zmanjšamo stres, si je dobro čez dan vzeti nekaj kratkih trenutkov zase — morda kratek sprehod, nekaj minut tišine ali topel napitek.

Pomagajo tudi mikro odmori, kot so 3-minutna sprostitev, globoko dihanje ali raztezanje ramen in vratu. V času številnih službenih in zasebnih obveznosti pa je pomembno tudi to, da znamo vljudno reči »ne« stvarem, ki niso nujne, ter si tako ohranimo več prostora za svoje dobro počutje.

Majhni odmori nam pomagajo, da ohranimo jasne misli, več potrpljenja in prijetnejši stik s sodelavci. Če si dovolimo upočasniti korak, lažje uživamo v prazničnem času in v njem najdemo tisto, kar nas resnično napolni. Prazniki so lahko lepi tudi takrat, ko niso popolni — pomembno je, da smo v njih dobro mi.



FINANČNI STRES V DECEMBRU

December je pogosto povezan z darili, druženji in pričakovanji, kar lahko hitro povzroči finančni stres. Pomembno je, da si pravočasno postavimo meje — ne le pri času in energiji, ampak tudi pri porabi. Darila ni treba meriti po vrednosti, temveč po misli in namenu, zato si brez slabe vesti določimo okvir, ki nam ustreza.



Pomaga tudi preprosto načrtovanje: seznam daril in proračun, ki se ga držimo, ter odločitev, da ne kupujemo impulzivno. Včasih so najbolj dragocena darila tista, ki ne stanejo veliko — skupen čas, pomoč, iskreno sporočilo ali doma pripravljena malenkost.

Zdrava psihološka higiena denarja pomeni, da se ne primerjamo z drugimi, da si dovolimo reči »dovolj je« in da praznike živimo tako, kot je prijazno našemu počutju in denarnici. Tako zmanjšamo pritisk, ohranimo mir in praznike doživimo bolj sproščeno.

Topli odnosi in prijaznost v prazničnem času

Prazniki so lahko čarobni, a pogosto prinesejo tudi hiter tempo, pričakovanja in različne pritiske — tako v službi kot doma. Prav zato je pomembno, da v tem času posebej negujemo mirno, spoštljivo in iskreno komunikacijo. Če si vzamemo trenutek za premislek, prisluhnemo drug drugemu in ohranimo realna pričakovanja, se izognemo številnim nespornostim in napetostim, ki jih december lahko prinese.

Pri ustvarjanju prijetnega vzdušja veliko pomenijo tudi drobne, prijazne geste. Topel čaj za sodelavca, pomoč pri nalogi, iskreno sporočilo hvaležnosti ali povabilo na kratek skupen odmor ne stanejo nič, a naredijo delovni dan prijetnejši. Včasih že nasmeš ali prijazna beseda zmehčata napet trenutek in okrepi občutek povezanosti.

Ko v prazničnem času združimo prijaznost, potrpežljivost in odprto komunikacijo, ustvarimo okolje, v katerem se vsi počutimo več vredne, bolj sproščene in bolj povezane — tako na delovnem mestu kot doma.

V katerem letu je 2. decembra Marie Curie prejela svojo drugo Nobelovo nagrado?

