



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: 31.07.2017

Pojavnost:

TISKANI	2
INTERNET	2

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	4
AKCIJA USTAVI.SE	3
MED.OVER.NET	1

28. 07. 2017	Savinjske novice	Stran/Termin: 3	SLOVENIJA
Naslov:	Kako se zoperstaviti poglavitni poklicni bolezni 21. stoletja?		
Vsebina:	Po ugotovitvah Mednarodnega urada za delo sta stres in izgorelost (sindrom telesne, psihične in čustvene izčrpanosti) poglavitni poklicni bolezni 21. stoletja, ki najbolj ogrožata delovna mesta. Izgorevanje poteka postopno, na prvi stopnji prevladuje kronična utrujenost, ki jo posameznik presega z aktiviranjem vedno		
Avtor:	Franci Kotnik		
Gesla:	USTAVI.SE		
28. 07. 2017	Savinjske novice	Stran/Termin: 4	SLOVENIJA
Naslov:	Ustavi se! in podari svojo minuto		
Vsebina:	KAKO NAJTI RAVNOVESJE MED DELOM IN PROSTIM ČASOM		
Avtor:	Barbara Rozoničnik		
Gesla:	USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE		
28. 07. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Skupne finance da ali ne?		
Vsebina:	Partnerstvo se lahko hitro zalomi, še posebej, ko pride na površje tema o denarju. Mnogi se ne morejo zediniti ali so boljše skupne ali ločene finance. O tem potekajo med pari burne debate in pogosto se končajo s slabo voljo, prizadetostjo enega...		
Avtor:			
Gesla:	MED.OVER.NET, USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE		
30. 07. 2017	WWW.VAL202.SI	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Glasujte in izberite!		
Vsebina:	Za poslano SMS sporočilo smo še posebej hvaležni, saj tako prispevate tudi 1 € za Botrstvo		
Avtor:			
Gesla:	AKCIJA USTAVI.SE, USTAVI.SE		

28. 07. 2017 **Savinjske novice**

Stran/Termin: 3

Naslov: **Kako se zoperstaviti poglavitni poklicni bolezni 21.**

Naklada: 2.500,00

Avtor: **Franci Kotnik**

Površina/Trajanje: 220,82

Rubrika/Oddaja: **TRETJA STRAN**

Žanr: Uvodnik

Gesla: **USTAVI.SE**

Kako se zoperstaviti poglavitni poklicni bolezni 21. stoletja?

Po ugotovitvah Mednarodnega urada za delo sta stres in izgorelost (sindrom telesne, psihične in čustvene izčrpanosti) poglavitni poklicni bolezni 21. stoletja, ki najbolj ogrožata delovna mesta.

Izgorevanje poteka postopno, na prvi stopnji prevladuje kronična utrujenost, ki jo posameznik presega z aktiviranjem vedno novih virov energije. Navzven se kaže v obliki deloholizma. Druga stopnja je izčrpanost, pri kateri prevladuje občutek ujetosti v obstoječi način življenja, dela in odnose. Ljudje zaradi tega spreminjajo delovno ali osebno okolje, vendar s sabo prenašajo stare vzorce vedenja in s tem vzroke za izgorevanje. Na tretji stopnji, imenovani tudi sindrom adrenalne izgorelosti, pride do skoraj popolne izgube energije, ki povzroči psihični in telesni zlom.

Raziskave kažejo, da se sindrom izgorelosti pri nas pojavlja v podobnem obsegu kot v drugih evropskih državah: skoraj dve tretjini Slovencev doživlja znake izgorevanja, slaba tretjina jih zaznava začetne znake oziroma prvo stopnjo izgorevanja, dobra petina jih kaže znake ujetosti (drugo stopnjo izgorevanja), slaba desetina pa je izgorelih.

Postavlja se vprašanje, kako se zoperstaviti poglavitni poklicni bolezni 21. stoletja? Ključ se nahaja v ravnovesju med delom in prostim časom. Čudežne formule, ki bi delovala za vse enako, sicer ni, ker smo ljudje pač različni, obstajajo pa modeli, ki se obnesejo v praksi in so vredni posnemanja.

Takšen primer je mariborsko podjetje Mikro + polo, ki sodi med največje slovenske dobavitelje laboratorijskega pribora, opreme, kemikalij in diagnostike. Direktor in lastnik Marko Podgornik omogoča zaposlenim brezplačen zajtrk ob prihodu na delovno mesto, kasneje tudi toplo kosilo, ob malici pa še dodatne pol ure za kavo in počitek med delovnim časom. Otroci zaposlenih so v službi dobrodošli, tudi psi. Število dni letnega dopusta je neomejeno.

Prelepo, da bi bilo res? Očitno ne. Podgornik je prepričan, da ljudje največ naredijo, če z veseljem pridejo v službo, in če so zaposleni zadovoljni, so zadovoljne tudi stranke. Model neomejenega dopusta deluje na podlagi posebnega pravilnika, po katerem dopusta ne odobrava direktor ali neposredno nadrejeni, ampak sodelavec, ki bo dopustnika nadomeščal. Če ta privoli, da sodelavca ne bo ves mesec, ni nobenih težav.

Marko Podgornik je eden od ambasadorjev projekta Ustavi se, o katerem pišemo v tokratni temi tedna, v sklopu katere smo izvedli tudi anketo o izgo-revanju med občani naše doline.

**Glavni in odgovorni urednik
mag. Franci Kotnik**

28. 07. 2017 Savinjske novice

Stran/Termin: 4

Naslov: Ustavi se! in podari svojo minuto

Naklada: 2.500,00

Avtor: Barbara Rozoničnik

Površina/Trajanje: 408,37

Rubrika/Oddaja: TEMA TEDNA

Žanr: POROČILO

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE



KAKO NAJTI RAVNOVESJE MED DELOM IN PROSTIM ČASOM

Ustavi se! ... in podari svojo minuto

Zavod Med.Over.Net je zasnoval vseslovensko akcijo Ustavi se!, s katero spodbuja k razmisleku o prehitrem tempu našega vsakdana in ozavešča o pomenu zdravega ter čim bolj kakovostnega življenja. V okviru projekta, ki ga podpirajo partnerji iz gospodarstva, ambasadorki in mediji, so se zavezali, da bodo do 29. septembra letos s kliki na spletu zbrali 2.065.895 minut, kolikor je bilo prebivalcev Slovenije 1. januarja letos.

K sodelovanju želijo privabiti čim širšo množico ljudi, in sicer tako, da s klikom na spletnem mestu akcije donirajo svojo minuto v skupno zavedanje, kako pomembno je pomisliti nase in prisluhniti notranjim vzgibom pri iskanju osebnega zadovoljstva.

Na koncu bodo pri podjetjih, ki sodelujejo v akciji, zbrane minute pretopili v dobrodelne dejavnosti.

VSE VEČ STRESA, IZGORELIH IN BOLNIŠKIH ODSOTNOSTI

Podatki, koliko ljudi je v stresu, izgorelih in kako zaradi tega na-

rašajo bolniške odsotnosti, so vse bolj zaskrbljujoči, zato so se pri Zavodu Med.Over.Net odločili, da bodo poskusili ljudi ustaviti pri vsakdanjem hitenju, ki ga нареkuje današnji življenjski slog.

V vsakodnevem prehitrem tempu pozabimo nase in čas je, da se ustavimo. Ko se ustavimo in si vzamemo čas zase, lahko razmislimo, kaj bi lahko naredili drugače, da bi živeli bolj zdravo, zadovoljno in srečno. Pričeti moramo pri sebi. Ko se bomo uspeli ustaviti sami, bomo lahko pomagali drugim.

»Ustavimo se, preden kaj ustavi nas,« je akcijo pospremil Tomaž Oplotnik, direktor Zavoda Med.Over.Net. K sodelovanju so povabili ambasadorko, uspešne



72 odstotkov ljudi se spopada s simptomi stresa, poraba antidepresivov pa se je po letu 2000 podvojila.



posameznike, ki z osebnim zgledom kažejo, da je mogoče najti ravnovesje med delom in usklajevanjem zasebnega življenja. Ambasadorki akcije so bili tudi prvi, ki so s klikom na spletni strani donirali svoje minute.

ALARMANTNE ŠTEVILKE

V letu 2015 je bilo v Sloveniji zaradi bolniških odsotnosti izgubljenih 9.836.115 delovnih dni, 72 odstotkov ljudi se spopada s simptomi stresa, poraba antidepressivov je po letu 2000 narasla in se v povprečju skoraj podvojila, slovenski trg delovne sile pa se bo v petih letih soočil z velikim pomanjkanjem delavcev vseh profilov, saj bo takrat, kot pravijo raziskave, že četrtnina delavcev starejša od 55 let.

SKRB ZA ZAPOSLENE DANES JE NALOŽBA ZA PRIHODNOST

Marko Podgornik je podjetnik s posluhom za zaposlene. V podjetju z več kot sto zaposlenimi delavcem nudi brezplačen zajtrk, kosilo, skupne izlete, tematske novoletne za-

Podarite minuto

Zavod Med.Over.Net od junija do septembra zbira minute, ki jih lahko podarite s klikom na spletnem mestu projekta Ustavi se! Sodelavci projekta si prizadevajo, da bi do 29. septembra 2017, ko se bo projekt zaključil, za vsakega Slovenca zbrali vsaj eno minuto ter državljane spodbudili, da se ustavijo in razmislijo, kaj bi lahko spremenili na bolje.

bave, pa tudi neomejen plačan dopust. »Zaposleni lahko vzamejo toliko dopusta, kolikor želijo, a se morajo s sodelavci dogovoriti, da jih med odsotnostjo nadomeščajo. Statistika kaže, da imajo naši zaposleni le dan dopusta več, kot opredeljuje zakon, a se je obrnilo razmerje med starimi in mlajšimi: ponavadi imajo starejši zaposleni več dopusta kot mlajši, pri nas pa je obratno.« Podgornik verjame v pravo mero vsega. »Služba je del življenja, a ne edini, zato naj traja osem ur, da imajo ljud-

je čas, da se ukvarjajo z družino in tistim, kar jih veseli,« pravi uspešen podjetnik in ambasador akcije Ustavi se!

ZAVESTNA ODLOČITEV ZA SPREMEMBE

Psihologa, zakonca Lea in Albert Mrgole, avtorja knjižne uspešnice Izštekani najstniki in starši, ki štekajo, razumeta idejo kot zavestno odločitev za spremembe. Menita, da bi morala akcija Ustavi se! obkrožiti svet. »Zavestno se ustavim, te pogledam v oči in se ta trenutek zavedam, da sem v komunikaciji s tabo,« nazorno pojasnujeta, kako naj bi se bili sposobni vsak trenutek ustaviti.

Z ambasadorji, priznanimi strokovnjaki z različnih področij, bodo snovalci akcije pripravili napotke, ki vodijo v uresničevanje filozofije mirnejšega tempa življenja, zbirali motivacijske elemente za pozitivne spremembe in posledično bolj polno ter aktivno tako poslovno kot zasebno življenje.

Barbara Rozoničnik

28. 07. 2017 www.medover.net

Stran/Termin:

Naslov: Skupne finance da ali ne?

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: MED.OVER.NET, USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

<https://med.over.net/clanek/skupne-finance-da-ali-ne/>[Domov](#) | [Življenjski slog](#) | [Odnosi](#) | [Skupne finance da ali ne?](#)

Skupne finance da ali ne?

28. julija 2017 Vsebinsko omogoča Prva osebna zavarovalnica d. d.

Partnerstvo se lahko hitro zalomi, še posebej, ko pride na površje tema o denarju. Mnogi se ne morejo zediniti ali so boljše skupne ali ločene finance. O tem potekajo med pari burne debate in pogosto se končajo s slabo voljo, prizadetostjo enega od partnerjev in dejstvom, da je potrebno po prepiru v odnosu popraviti in urediti še več. Tudi na naših **forumih** lahko preberete številne teme, kakšne prepire zanetijo deljena mnenja glede financ.

Kako sta se dogovorila glede financ Lili Žagar in Marko Potrč?

Lili Žagar in Marko Potrč sta nam zaupala, da imata skupne finance in si stroške delita. Tako ravnata že od začetka partnerske zveze in še danes je tako, da nekdo poskrbi za en del, drug pa preostali del stroškov.

Oglejte si, kako je to videti v praksi:

Prišlo je do napake.

Oglejte si videoposnetek na naslovu www.youtube.com ali omogočite JavaScript, če je onemogočen v brskalniku.



Kaj menijo strokovnjaki?

»Partnerski odnos zahteva trdo delo, še posebno zdaj, ko se delovni čas zavleče tudi do 10 ur na dan. Zato parom priporočam, pravzaprav od njih zahtevam, da v vsak dan vpeljejo "pol ure posvečenega časa". To pomeni, da si partnerja vsa dan vzameta pol ure za to, da se pogovarjata in krepita svoj odnos kot ženska in moški, ne kot starša,«

je z nami delila skrivni recept za uspeh v partnerstvu, **Melita Kuhar**, univ. dipl. soc. pedagog, terapevtka in moderatorica na forumu **Ločitev, nezvestoba in varanje**.

V svojem prispevku poda veliko dobrih nasvetov in iztočnic, ki jih pari lahko uporabijo vsak dan.

Oglejte si video in spoznajte recept za bolj povezano partnerstvo, ki prinaša več zadovoljstva.

Prišlo je do napake.

Oglejte si videoposnetek na naslovu www.youtube.com ali omogočite JavaScript, če je onemogočen v brskalniku.

Videa sta bila posneta v okviru 8 izobraževalnih video vsebin, **PRVE osebne zavarovalnice**, partnerja v **akciji Ustavi se!**.

Več zanimivih vsebin in nasvetov zavarovalnice, ki pomaga pri življenjskih odločitvah, si preberite na njihovem **Facebook profilu**, kjer na **poljuben in zabaven način svetujejo o življenjskih temah**, ki se dotikajo vseh nas.

Vsi video prispevki >



Ustavi se! je vseslovenska akcija, s katero želijo Zavod **Med.Over.Net**, partnerji in ambasadorji opozoriti na prehiter tempo življenja in doseči, da se Slovenci ustavimo za minuto, razmislimo o priložnostih za izboljšanje kakovosti svojih življenj in minuto tudi simbolno podarimo na spletni strani www.ustavi.se.
Akcija poteka do 29. septembra 2017.

30. 07. 2017 [WWW.VAL202.SI](http://www.val202.si)

Stran/Termin:

Naslov: Glasujte in izberite!

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: AKCIJA USTAVI.SE, USTAVI.SE

<http://val202.rtvlo.si/2017/07/glasujte-in-izberite-7/>**Ime tedna**

PONEDELJEK

12:30
SOS

Glasujte in izberite!

Za poslano SMS sporočilo smo še posebej hvaležni, saj tako prispevate tudi 1 € za Botrstvo

30. 07. 2017

Poslušaj (0:25) +

Deli Tvitaj Pošlji



Primož Kerštanj, Marko Podgornik in Taja Vovk van Gaal

Izberite ime tedna

- ☐ Primož Kerštanj (VAL1)
- ☐ Marko Podgornik (VAL2)
- ☐ Taja Vovk van Gaal (VAL3)

Oddaj glas**Rezultati**

Nov teden, novi kandidati za ime tedna. Glasujete lahko s SMS-sporočilom na 1919, v spletni anketi in v živo na 01/475 22 02 v ponedeljek ob 8.00 in 11.00.

Kandidati:



Primož Kerštanj, vodja zbora Carmen manet, zmagovalnega zbora na tekmovanju Evrovizijski zbor leta 2017, ki je potekalo v Rigi. Tekmovanja, ki pomeni novost evrovizijskega dogajanja, so se udeležili zbori iz devetih držav članic EBU-ja, naše pevke pa so nastopile z glasbo mladih slovenskih skladateljev. (Pošljite SMS s ključno besedo VAL1 na številko 1919.)

Marko Podgornik, direktor podjetja Mikro+Polo in ambasador akcije Ustavi se, ki spodbuja k razmisleku o prehitrem tempu življenja. Dokazuje, da gre tudi drugače: njegovi zaposleni imajo neomejeno število dni plačanega dopusta, brezplačno prehrano in veliko prostega časa, ki ga preživijo z družino in prijatelji. (Pošljite SMS s ključno besedo VAL2 na številko 1919.)

Taja Vovk van Gaal, odgovornarka in kuratorka Hiše evropske zgodovine v Bruslju, ki je pred kratkim odprla svoja vrata. Impozantna stalna razstava, eksponate je prispevalo kar tristo različnih ustanov držav članic EU, poskuša celovito, nadnacionalno in kritično prikazati preteklost Evrope ter jo povezati z današnjo evropsko stvarnostjo in prihodnostjo. (Pošljite SMS s ključno besedo VAL3 na številko 1919.)

Za poslano SMS sporočilo smo še posebej hvaležni, saj tako prispevate tudi **1 € za socialno ogrožene otroke**. Vsa zbrana sredstva namreč namenjamo projektu **Botrstvo v Sloveniji**, ki pomaga otrokom v hudih finančnih in socialnih stiskah. Vse pomembne informacije o projektu, kakor tudi zgodbe otrok v stiski, smo zbrali [tukaj](#). Kako seštevamo glasove, smo zapisali v [pravilih glasovanja](#).



II. program Radia Slovenija – Val 202
Tavčarjeva 17
1000 Ljubljana Slovenija

Kontakti
val202@rtvslo.si



Val 202
Podcast
Radio rez
Ekipa
Glasbeni S.O.S.
Frekvence
Spored
Video
Časovni trak
Oglaševanje

© RTV Slovenija, 2002–2017. Vse pravice pridržane.
Oddaje od A do Ž ▼