

VODNIK ZA ORGANIZACIJE V ČASU IZREDNIH RAZMER ZARADI KORONAVIRUSA

Vodnik je namenjen organizacijam in njihovim zaposlenim, da v njem najdejo različne podatke, nasvete, informacije ali zgolj drugačne poglede na izredno situacijo zaradi koronavirusa. Covid-19 je zagotovo izrazito vplival na življenja posameznikov, prav tako pa tudi na delovanje organizacij. V tej situaciji se vsi le ponižno učimo in intenzivno iščemo nove poti. Morda pa vam kakšna izkušnja, informacija pri tem le pride prav.

V vodniku so zbrani številni članki, blogi in videoposnetki. Pripravili smo seznam telefonskih kontaktov za nudenje psihološke podpore v zdravstvenih domovih v epidemiološki situaciji s koronavirusom. Na koncu so zbrani dodatni viri pomoči v duševni stiski.

Vodnik bomo sproti dopolnjevali.

UPORABNI ČLANKI in BLOGI

Zdravje (fizično in psihično)

[Delati ali ne delati – to zdaj ni več vprašanje \(članek psihologinje Eve Boštjančič\)](#)

[Delo od doma z majhnimi otroki \(Članek dr. Blanke Tacer\)](#)

[Malo drugačna zima 2020...ali kako nikoli ne bo več kot je bilo](#)

[Kako ohranjati duševno zdravje v času osamitve?](#)

[Zdrave rešitve za delo od doma](#)

[Psihološki nasvet št. 1 – kako preživeti obdobje samoizolacije zaradi koronavirusa](#)

[Psihološki nasvet št. 2: Zakaj je obdobje karantene tako naporno in kako si lahko olajšamo življenje v tem času?](#)

[Psihološki nasvet št. 3: Da z dobrimi nameni ne boste naredili še večje škode](#)

[Anti COVID 19 \(zbrane vse informacije o bolezni s strani Združenja za medicino dela, prometa in športa\)](#)

[Tveganja za varnost in zdravje pri delu](#)

Nasveti za kadrovske službe in delodajalce

[EVERYONE O.K.? \(online »intervencije« psihologinje Elke Van Hoof\)](#)

[Uveljavljanje pravic in obveznosti iz delovnega razmerja v času posebnih okoliščin zaradi zmanjšanja širjenja koronavirusa SARSCoV-2](#)

[Vodja mora biti zgled – Pogovor z direktorji najboljših zaposlovalcev](#)

[Kako učinkovito komunicirati z zaposlenimi v trenutnih razmerah in ... preživeti](#)

[Selekcija v času korone](#) (tekst je v angleškem jeziku, avtorica pa je Slovenka)

[Na kakšen način lahko postopate delodajalci v času pojava korona virusa \(SARS-CoV-2\)?](#)

Drugo

[Microsoft Teams: 5 nasvetov, kako tudi pri delu od doma ostati produktivni](#)

[The Basecamp Guide to Internal Communication \(vodnik za komunikacijo\)](#)

[How to keep your team motivated remotley](#)

[Medsebojna pomoč in nasveti](#) (spletna stran agencije SPIRIT, kjer imate brezplačne nasvete in webinarje)

[Poslovni nasveti v času koronavirusa](#)

[Delamo od doma, kaj pa zdaj?](#)

[Primer ene prakse](#) (podjetje d.labs je delilo interne dokumente-guidelines, kako se soočati s korona virusom)

[Lessons we learned as a newly remote company](#) (tekst je v angleškem jeziku, avtorica pa je Slovenka)

VIDEO VSEBINE (webinarji, izobraževanja, tečaji in predstavitve)

Slovenske vsebine

Zdravje (fizično in psihično)

[Melita Kuhar: Kako organizirati družinsko življenje in delo v času koronavirusa](#)

Spletna stran Melite Kuhar: <https://www.svetovalnica.si/>

[Simon Virant: Ostanimo FIT doma. Kako lahko poskrbimo za dober imunski sistem v času koronavirusa](#)

[dr. Barbara Šegula Škoberne: Kako preživeti epidemijo koronavirusa?](#)

Nasveti za kadrovske službe in delodajalce

[Delavci na čakanju na delo v času korona krize \(webinar, 23.4. 2020 ob 11.00\)](#)

[Vodenje podjetja in zaposlenih v času korona virusa \(Optiwebov webinar\)](#)

[Kako najboljši zaposlovalci komunicirajo s svojimi ekipami?](#)

[Odvetnik Damijan Gregorc svetuje: Pravice in obveznosti zaposlenih in delodajalcev](#)

[Katja Katarina Zakrajšek in Milko Grebenc: Kako učinkovito izvajati zaposlitvene intervjuje na daljavo?](#)

[Možnosti za delodajalce v času pandemije virusa](#)

Tuje vsebine – razno

[Inovativnost in agilnost organizacij v času krize](#) (za dostop potrebna prijava z mailom)

[Cornerstone brezplačna izobraževanja](#) (več izobraževanj, potrebna prijava z mailom)

Tečaj [How Remote Teams Can Connect Meaningfully | Simon Sinek](#) (Youtube video)

[Managing Through Crisis: How To Work Remotely](#)

KONTAKTNE OSEBE NA KATERE SE LAHKO OBRNETE NA NAŠEM ZAVODU CENE ŠTUPAR-CILJ

Maja Rotar - 030 704 364, maja.rotar@cene-stupar.si

Jana Mlačnik - 031 729 908, jana.mlacnik@cene-stupar.si

Rok Trdan - 031 729 904, rok.trdan@cene-stupar.si

Dragica Glažar - 030 642 425, dragica.glazar@cene-stupar.si

SEZNAM TELEFONSKIH KONTAKTOV ZA NUĐENJE PSIHOLOŠKE PODPORE V ZDRAVSTVENIH DOMOVIH V EPIDEMIOLOŠKI SITUACIJI S KORONAVIRUSOM

<i>zdravstveni dom</i>	<i>telefonska številka</i>	<i>dosegljivost</i>
Ajdovščina	051 656 694	vsak delovnik od 7. do 15. ure
Bled in Bohinj	030 711 444	vsak delovnik od 8. ure do 20. ure
Brežice	031 664 028	vsak delovnik od 8. do 14. ure
Celje	051 636 192	vsak delovnik od 7. do 15. ure
Črnomelj, Metlika	030 369 459 030 369 453	vsak delovnik od 8. do 18. ure
Domžale	041 410 238	vsak delovnik od 9. do 13. ure in med 18. in 19. uro

<i>zdravstveni dom</i>	<i>telefonska številka</i>	<i>dosegljivost</i>
Gornja Radgona	031 605 078	vsak delovnik, dopoldan od 10. do 13. ure in popoldan od 15. do 18. ure.
Grosuplje	041 615 059	ponedeljek, sreda, petek: od 7. do 9. ure torek, četrtek: od 18. do 20. ure
Idrija	05 37 34 246 051 399 777	vsak delovnik od 8. do 18. ure
Ilirska Bistrica	031 890 205	ob ponedeljkih, sredah in petkih: od 10.30 do 11.30 ure
Ivančna Gorica	040 469 648 051 323 275	vsak delovnik od 8. do 14. ure: 040 469 648 vsak delovnik od 14. do 20. ure: 051 323 275 sobota, nedelja od 10. do 12. ure (obe številki)
Izola	070 530 114	od 23. 3. 2020 dalje: vsak delovnik od 8. do 14. ure
Kočevje	040 314 564	vsak dan od 7. do 19. ure
Kranj	030 450 665 030 450 664	vsak delovnik, od 9. do 12. ure ter od 16. do 19. ure.
Krško	070 121 492	vsak delovnik od 10. do 14. ure
Laško	040 372 660	vsak delovnik od 8.00 do 16.00
Lenart	051 329 553	ob ponedeljkih in četrtek: od 15. do 19. ure ob torkih in sredah: od 7. do 11. ure petek, 20. 3.: od 15. do 19. ure, petek, 27.3.: od 7. do 11. ure
Lendava	02 5789 290	vsak delovnik od 7. do 15. ure
Litija	041 316 122	vsak delovnik od 8. do 10. ure in od 14. do 16. ure
Ljubljana	051 684 253	vsak delovnik od 8. do 20. ure
Ljubljana Moste Polje	051 315 271	20. 3. popoldan (12.00- 20.00); 23. in 24.3. popoldne (12.00-20.00); 25. -27.3. dopoldne (6.30 -14.30)
Ljutomer	031 387 024	vsak delovnik od 8. do 13. ure
Logatec	051 253 011	vsak dan od 7. do 19. ure
Maribor	070 754 343 030 702 663	vsak delovnik; dopoldne od 7. do 13. ure, popoldne od 13. do 19.30. ure
Medvode	01 361 99 46	Od 25. 3. dalje: torek od 13. do 15. ure četrtek od 9. do 11. ure

<i>zdravstveni dom</i>	<i>telefonska številka</i>	<i>dosegljivost</i>
Mozirje	03 839 24 48 03 839 24 30	vsak delovnik od 9. do 11. ure
Murska Sobota	041 396 192	vsak delovnik od 8.00 do 20. ure
Nova Gorica (vključno s Tolminom, Kobaridom in Bovcem)	041 426 469	vsak delovnik od 8. do 20. ure
Novo mesto	031 734 779 030 333 653	vsak delovnik od 7. do 14. ure: 031 734 779 vsak delovnik od 14. do 20. ure: 030 333 653
Ormož	041 943 000	vsak delovnik od 7. do 20. ure
Piran	040 775 106	vsak delovnik od 8. do 16. ure
Postojna	031 363 448	vsak delovnik od 8. do 14. ure
Ptuj	031 729 925	vsak delovnik od 8. do 16. ure
Radovljica	040 324 805	ob sredah med 7. in 15. uro
Ravne na Koroškem	02 87 05 213 031 796 555	na stacionarni telefon: 16.3.- 27.3. od 8. do 14. ure, na mobilni telefon: 16.3.- 27.3. od 10. do 17. ure, po 27.3. se časovnici zamenjata med stacionarnim in mobilnim telefonom (v veljavi 14 dni)
Ribnica	040 664 754 070 790 964	070 790 964: vsak delovnik od 7. do 14. ure 040 664 754: vsak delovnik- cel dan
Sevnica	051 834 384	vsak delovnik od 9. do 19. ure
Sežana	051 666 442	vsak delovnik od 7. do 14.30 ure
Slovenj Gradec in Dravograd	070 640 490 070 684 893 02 87 23 449	vsak delovnik od 8. do 16. ure: 070 640 490, 070 684 893 vsak delovnik od 10. do 17. ure: 02 87 23 449
Slovenska Bistrica	041 426 413	vsak delovnik od 8. do 16. ure
Slovenske Konjice	051 435 427	vsak dan od 7. do 19. ure
Šmarje	041 849 091	vsak delovnik od 11. do 15. ure
Trbovlje	040 818 822	vsak delavnik od 8. do 15. ure
Trebnje	030 322 807	vsak delovnik od 11. do 15. ure
Tržič	030 360 964	vsak delovnik od 8. do 15. ure

<i>zdravstveni dom</i>	<i>telefonska številka</i>	<i>dosegljivost</i>
Velenje	031 334 159 031 334 158 051 493 400 051 493 399	ponedeljek dop. (od 7. do 13.30 ure): 031 334 158 ponedeljek pop. (od 13.30 do 20. ure): 051 493 400 torek dop.: 051 493 399, torek pop.: 031 334 159 sreda dop.: 051 493 400, sreda pop.: 031 334 158 četrtek dop.: 051 493 399, četrtek pop.: 031 334 159 petek dop.: 031 334 158, petek pop.: 051 493 399
Vrhnika	031 338 426	vsak delovnik od 8. do 16. ure
Žalec	03 713 4378	vsak delovnik od 7. do 15. ure

DODATNI VIRI POMOČI V DUŠEVNI STISKI

Posvet

Svetovalnice za psihološko pomoč Posvet bodo osebam v duševni stiski do nadaljnjega omogočale pogovore po telefonu.

Za klic in pogovor sta na voljo dve številki:

- 031 704 707 - vsak delovni dan med 8. in 18. uro
- 031 778 772 - vsak delovni dan med 8. in 18. uro

Telefoni za pomoč v stiski

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Internet kot podporni medij ob duševni stiski

- #tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom www.tosemjaz.net.
- Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih www.med.over.net.
- NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM www.nebojse.si.
- Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo www.zivziv.si.

Seznam socialnovarstvenih programov na področju duševnega zdravja

Osebe, ki imajo dolgotrajne težave v duševnem zdravju in so vključene v obravnavo v okviru nevladnih organizacij, lahko informacije/svetovanje dobijo na spodaj navedenih telefonskih številkah. Za te osebe so številke dosegljive ves čas oziroma ob navedenih urah.

1. Društvo Šent

Ljubljana: 01 230 78 41, od 9.00 do 15.00

Koper: 05 662 14 84, od 9.00 do 15.00

Novo mesto: 07 373 76 80, od 8.00 do 14.00

Kranj: 04 236 90 20, od 7.30 do 14.30

Radovljica: 04 530 30 10, od 8.00 do 14.00

Škofja Loka: 04 518 37 30, od 9.00 do 15.00

Maribor: 02 320 26 91, od 7.00 do 13.00

Celje: 03 428 88 91, od 7.30 do 14.30

Trbovlje: 03 564 24 70, od 8.00 do 14.00

Ajdovščina: 05 364 38 50, od 9.30 do 15.30

Metlika: 07 369 24 71

2. Društvo Ozara

01 62 00 422

info@ozara.org

3. Društvo Vezi

031 649 288

051 623 093

064 199 634

031 727 574

4. Društvo Altra

041 431 184

041 499 198

info@altra.si