

Савез Самосталних синдиката Србије

**ГОДИНУ ДАНА ПРОЈЕКТА „БУДИ СНАЖАН – БУДИ СВОЈ“!
ИЗВЕШТАЈ**

Београд, 1. мај 2019.

Драге наше колеге,

На данашњи дан, који је уједно и празник рада свих нас, керенили смо са реализацијом Пројекта „Буди снажан – Буди свој!“.

Желимо овим извештајем са свима вама да поделимо резулате једногодишњег вредног рада свих учесника и да се захвалимо свима онима који су на било који начин допринели успеху и остварењу постављених циљева.

Пројекат је почео са реализацијом 1. маја 2018. године. Од тада до данас различитим активностима обухваћено је неколико стотина чланова СССС.

Користимо ову прилику да се свима, који су на било који начин били укључени у реализацију пројекта, најискреније захвалимо на пруженом доприносу.

Желимо посебно да истакнемо подршку Савеза самосталних синдиката Београда без чије посвећености не бисмо стигли ту где смо сада. Током 12 месеци трајања нашег пројекта упознали смо бројне дивне људе, представнике различитих синдикалних организација. Проширили смо мрежу сарадника, са којима заједно можемо даље доприносити здравом, безбедном и достојанственом раду. То је наша мисија и настојаћемо да радимо на њеном остварењу, а вас позивамо да и даље останете са нама, како бисмо заједничким снагама чинили вредне ствари у интересу нашег чланства и целокупног радништва.

ОПИС И АКТИВНОСТИ ПРОЈЕКТА

„Буди снажан – Буди свој“, је вишегодишњи пројекат Савеза Самосталних синдиката Србије, чији је циљ психолошко оснаживање запослених – чланова синдиката. Једна од кључних активности и један од најважнијих резултата био је едуковање представника синдиката за психолошку подршку и помоћ својим члановима. За ове потребе специјално смо осмислили програм обука.

Реализован је програм од 6 радионица, и то:

1. Упознавање потреба учесника
2. Вештине комуникације и значај међуљудских односа
3. Појашњавање и потврђивање (активно слушање и препознавање суштинског значаја информације)
4. Конструктивна критика (прихватање, мотивисање и узајамно поштовање)
5. Вештине дискутовања и решавања конфликта (успостављање продуктивног дијалога)
6. Невербална комуникација

Савез самосталних синдиката Србије врло је посвећено приступио овом послу, ценећи значај развоја нове идеје за побољшање општег положаја и здравља радника и желећи да питању достојанственог рада приступи системски и координисано.

У оквиру пројекта планирали смо и успешно реализовали индивидуално саветовање, саветовање путем е-маила и рад у групи (група као вид подршке).

Представници и чланови нашег синдиката имали су прилику да виде, на који начин могу добити психолошку подршку и помоћ, и како они сами могу пружити подршку својим колегама или синдикалној организацији коју представљају.

Запазили смо да се индивидуално саветовање показало као веома корисно за особе које се боје да отворено говоре о проблемима са којима се сусрећу на послу. Такође, рад у групи (група као вид подршке), дао је резултате да се чланови групе осећају схваћено и прихваћено, да нису једини који се суочавају са одређеном врстом проблема на радном месту. Саветовање путем е-мајла дало је значајне резултате у делу где кориснице ове врсте услуге желе да остану анонимни.

Овде дајемо преглед и извештаје са одржаних радионица:

1. октобар 2018.

Одржана прва радионица у оквиру пројекта „Буди снажан – Буди свој“

Савез Самосталних синдиката Србије је прва синдикална централа која је покренула пројекат „Буди снажан – Буди свој“, чији је циљ психолошко оснаживање радника.

У оквиру овог пројекта, одржана је прва радионица под називом „Група као вид психолошког оснаживања“. Учесници радионице били су представници синдиката радника грађевинарства и индустрије грађевинског материјала Србије. Они су кроз интерактивни рад разменили искуства, препознали своје врлине и снаге, али и уочили јаз у комуникацији, између онога што им је намера да кажу и како други ту информацију чују. У радној, али и пријатној атмосфери, учесници радионице су, неретко, имали осећај да су за два сата упознали и доживели своје колеге на потпуно другачији начин, него што су мислили да их познају. Родиле су се нове пословне идеје али и ентузијазам за наредне сусрете.



10. октобар 2018. године
Обележавање светског Дана менталног здравља

Савез Самосталних синдиката Србије заједно са Савезом Самосталних синдиката Београда, обележио је Светски дан Менталног здравља, скупом на тему: „Брига о менталном здрављу – пружање подршке и помоћи запосленима“, чији је циљ и порука, да се очувањем менталног здравља треба бавити сваког дана, да у тој борби треба да учествује целокупна заједница и позива на одговорност све релевантне институције да створе одговарајуће услове и окружење овој категорији друштва, која је, нажалост, још увек изложена друштвеној стигматизацији.

19 -20. новембар 2018. године
Едукативне радионице за психолошку подршку представницима синдиката

У оквиру програма Психолошког оснаживања радника, 19. и 20. новембра 2018., одржана је друга по реду психоедукативна радионица за представнике Савеза Самосталног синдиката Београда и Самосталног синдиката грађевинарства и ИГМ Србије, док су се са овим начином рада први пут сусрели и представници Самосталног синдиката радника предшколског васпитања и образовања Београда.

Циљ радионице био је психолошко оснаживање и едуковање учесника како би помогли свом чланству да се лакше изборе са проблемима у новонасталим ситуацијама. Кроз рад у групи учесници су имали прилику да уоче на који начин група им може помоћи да ојачају себе, да виде да ли постоји јаз између намере да нешто изнесу и онога како други то доживљавају. Такође, имали су и прилику да уоче какви се проблеми појављују у групи и да нису једини којима се баш то догађа.

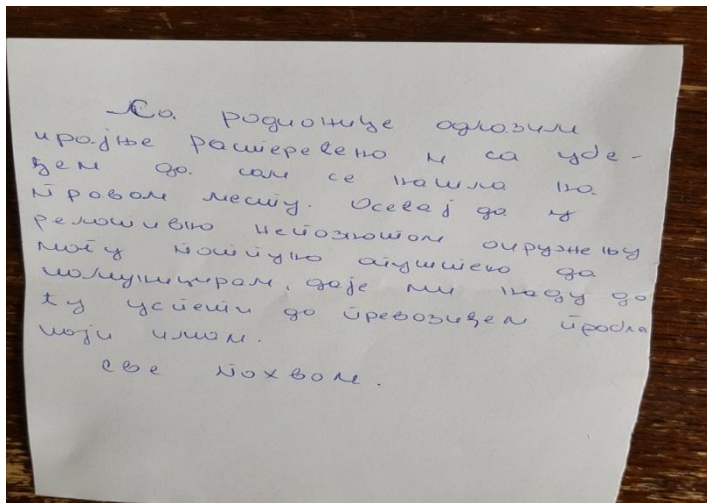
Они су кроз интерактиван рад разменили искуства, изнели проблеме са којима се сусрећу у синдикалном раду и међуљудској комуникацији у својим организацијама. Кроз интеракцију са другим учесницима и психолошким техникама које су им понуђене, подстакнута је динамика у постављању питања, пружању подршке, али и размишљању о стварима које су изречене.

У радној, али и пријатној атмосфери, учесници су имали израженији осећај повезаности. Њихови проблеми у интерперсоналним односима дали су им могућност за дубљим повезивањем са другима. У свакодневном животу, људи немају честу прилику да дођу у сусрет са туђим, сличним осећањима, искуствима и проблемима, нити приуште себи могућност да им се повере и да на крају буду подржани и прихваћени, закључено је на радионици. Стечена искуства и пролажење кроз њих у групи, дала су им унутрашњу подршку и снагу да помогну свом чланству и што је од суштинског значаја, да их боље разумеју и помогну у ситуацијама када је то потребно.



Ево и неких повратних информација од учесника/ца ☺

Било је топло (мислим на
атмосферу која је владала).
Пријатно, јер те нико не уветује
да ти је тако како ти мислиш
и осећаш.
Значајно у смислу потврде
да НАН је свима секрет са
истим проблемима ТЕНТАК.



26. март 2019. године

Одржана трећа радионица у оквиру пројекта „Буди снажан – Буди свој“ под називом „Вештине самопоуздане комуникације: конструктивна критика (прихватање, мотивисање и узајамно поштовање)“

Трећа едукативна радионица за психолошко оснаживање запослених, у организацији Савеза Самосталних синдиката Београда, под називом „Вештине самопоуздане комуникације: конструктивна критика (прихватање, мотивисање и узајамно поштовање)“, одржана је 26. марта у Београду, на којој су учествовале представнице Самосталних синдиката радника предшколског васпитања и образовања Београда.

Радионица је део пројекта „Буди снажан – Буди свој“, чији је циљ психолошко оснаживање запослених. С обзиром на то да се огроман број људи налази стално под стресом који неминовно доводи до настанка конфликтних ситуација, добре комуникационе вештине су од непроцењиве важности. Реализација пројекта кроз радионице настављена је у смеру усвајања вештина које су од значаја за успостављање добрих међуљудских односа и квалитетне комуникације.

10. април 2019. године

Одржана четврта едукативна радионица за психолошко оснаживање запослених

У оквиру програма психолошког оснаживања запослених, 10. априла у Београду, одржана је четврта по реду едукативна радионица, под називом „Вештине самопоуздане комуникације: конструктивна критика (прихватање, мотивисање и узајамно поштовање)“, на којој су учествовали представници Савеза Самосталних синдиката Београда.

Поред усвајања вештина које су од значаја за успостављање добрих међуљудских односа и квалитетне комуникације, учесници су кроз интерактиван рад разменили искуства, изнели проблеме са којима се сусрећу у синдикалном раду и међуљудској комуникацији у својим организацијама. Кроз интеракцију са другим учесницима и психолошким техникама које су им понуђене, подстакнута је динамика у постављању питања, пружању подршке, али и размишљању о стварима које су изречене. Још једном се показало да је група јединствен вид подршке и да рад у групи доприноси да се чланови групе осећају схваћено, прихваћено и да нису једини који се суочавају са одређеном врстом проблема на радном месту.

Заједнички закључак са радионице је да људи у свакодневном животу немају честу прилику да дођу у сусрет са туђим, сличним осећањима, искуствима и проблемима, нити приуште себи могућност да им се повере и да на крају буду подржани и прихваћени.



18. април 2019. године

Још једна у низу радионица „Вештине дискутовања и решавања конфликта (успостављање продуктивног дијалога)“

Четврта едукативна радионица за психолошко оснаживање запослених, у организацији Савеза Самосталних синдиката Београда, под називом „Вештине дискутовања и решавања конфликта (успостављање продуктивног дијалога)“, одржана је 18. априла у Београду, на којој су учествовале представнице Самосталних синдиката радника предшколског васпитања и образовања Београда.

Учеснице радионице упознале су се са новим вештинама комуникације које су од значаја за успостављање продуктивног дијалога и решавања конфликтних ситуација, што води добрим међуљудским односима. Као и на недавно организованим радионицама, и овог пута представнице синдиката предшколских установа показале су велику заинтересованост укључујући се у дискусије о многим недоумицама и темама.



УМЕСТО ЗАКЉУЧКА

Едукативне групе за психолошку подршку и помоћ својим члановима, чинили су представници Савеза Самосталног синдиката Београда, Самосталног синдиката грађевинарства и ИГМ Србије и представници Самосталног синдиката радника предшколског васпитања и образовања Београда.

По завршетку овог модула, следи нам дуг и захтеван пут спровођења ове идеје.

Предствнике синдиката које смо оснажили биће један од важних патнера, посебно усмерен на директан рад са својим чланством и промоцију здравог и достојанственог рада. Такође, реализацију другог модула пројекта, планирамо да наставимо са већ формираним групама, док ћемо остале синдикате, организоване на гранском и територијалном нивоу, позивати на активно учешће у пројекту.

Применићемо пример добре праксе и настојаћемо да га прилагодимо и проширимо у складу са њиховим потребама. Крајњи циљ свих наших напора јесте динамичано ширење свести и културе о здравом, безбедном и достојанственом раду.

Београд, 1. мај 2019.

Извештај приредила:

Мара Зимоњић

стручни сарадника у СССС

Мастер Психологије рада

Гешталт психотерапеут под супервизијом - Европски Акредитованог Образовног Института из Области Психотерапије – Студио за едукацију Београд (ЕАПТИ-СЕБ)