

POZIV ZA UČEŠĆE NA RADIONICI U BIJELJINI

Tema: Profesionalni izazovi novinarstva: stres, trauma i radna prava

Organizator: Pro Educa

Mjesto: Hotel Drina, Kneza Miloša 1, Bijeljina

Datum: 09.10.2026.

Trajanje: 13.00 – 15.00

Poštovani/a,

Sa velikim zadovoljstvom Vas pozivamo za učešće na radionici za novinare/ke koja se organizuje u okviru projekta „MindSafe Media: Podrška mentalnom zdravlju novinara i medijskih radnika u BiH“, koji ima za cilj jačanje mentalne otpornosti novinara i podizanje svijesti o izazovima mentalnog zdravlja sa kojima se suočavaju medijski radnici u Bosni i Hercegovini.

Radionicu će voditi psihologinja Aleksandra Arsenijević Puhalo, zadužena za teme koje se odnose na sagorijevanje i očuvanje mentalnog zdravlja, i pravnica Danijela Radonić, zadužena za teme iz oblasti radnih prava i zaštite na radnom mjestu.

Teme radionice obuhvatiće:

- ✓ procjenu i samoprocjenu stresa i njegovih glavnih uzroka,
- ✓ praktične strategije za suočavanje sa stresom i brigu o sebi,
- ✓ prepoznavanje, prevenciju i posljedice sagorijevanja na poslu (burnout),
- ✓ izloženost traumatskim događajima i njihove posljedice na mentalno i fizičko zdravlje,
- ✓ prepoznavanje mobinga, uznemiravanja i drugih oblika zlostavljanja na radnom mjestu,
- ✓ prava novinara iz radnog odnosa i dostupne mehanizme zaštite.

Radionica se realizuje u okviru projekta „MindSafe Media: Promovisanje mentalnog zdravlja i dobrobiti novinara u BiH“, koji provodi Pro Educa, podržan kroz širi program „MediA-Lit“ koji vodi Centar za građansko obrazovanje (CGO) u partnerstvu sa Helsinškim odborom za ljudska prava u Srbiji, Helsinškim odborom za ljudska prava u Sjevernoj Makedoniji, Tirana centrom za izvrsnost u novinarstvu iz Albanije i Atlantskom inicijativom (AI) iz Bosne i Hercegovine, uz finansijsku podršku Evropske unije i sufinansiranje Ministarstva regionalno-investicionog razvoja i saradnje sa nevladinim organizacijama Vlade Crne Gore.

Molimo Vas da svoje učešće potvrdite najkasnije do 07.10.2026. godine putem e-maila info@proeduca.net ili telefonom 063289105.

Unaprijed zahvaljujemo na podršci i doprinosu jačanju svijesti o važnosti zaštite prava i mentalnog zdravlja novinara.

Srdačno,
Pro Educa



Funded by
the European Union

PROEDUCA

Tema: Profesionalni izazovi novinarstva: stres, trauma i radna prava

Organizator: Pro Educa

Mjesto: Hotel Drina Bijeljina

Datum: 09.10.2026.

PROGRAM

- 12:50 – 13:00** **Registracija učesnika /posluženje vode i kafe**
- 13:00 – 13:10** **Uvodno obraćanje organizatora**
- Predstavljanje ciljeva projekta i važnosti teme
- 13:10 – 14:00** **Tema: Mobing i uznemiravanje na radnom mjestu – kako prepoznati i reagovati**
- Voditeljica: Danijela Radonić, pravnica**
- Šta predstavlja mobing u medijskom okruženju
 - Zakonski okvir i institucionalni mehanizmi zaštite
 - Prava novinara i postupci prijave
- 14:00 – 14:50** **Tema: Stres i sagorijevanje u novinarstvu: Kako izdržati u profesiji visokog pritiska**
- Voditeljica: Aleksandra Arsenijević Puhalo, psihologinja**
- Uzroci, simptomi i posljedice stresa i sagorijevanja usljed hroničnog stresa, pritisaka i nesigurnosti u medijskom okruženju
 - Praktični savjeti za prevenciju i očuvanje mentalnog zdravlja novinara
- 14:50 – 15:00** **Diskusija, zaključci i preporuke radionice**
- Definisanje prijedloga za unapređenje zaštite novinara
 - Najava narednih koraka i događaja
- 15:00** **Posluženje hrane i osvježenja uz neformalno umrežavanje**



Center za
građansko
obrazovanje



Helsinki odbor
za ljudska prava
u Srbiji

