



LJETOVANJE U PLAVOJ VALI TURISTIČKA SEZONA 2022.

PRIJAVE SE PRIMAJU

do 28. veljače 2022.



Zaposleni u Hrvatskoj pošti imaju mogućnosti ljetovati u turističkim objektima PLAVE VALE HSP: **Punat** (otok Krk), **Rogoznica**, **Bol** (otok Brač), **Vrboska** (otok Hvar) i **Mlini** kod Dubrovnika.

Vrhunski turistički smještaj, iznimno pristupačne cijene i povoljni uvjeti plaćanja, pružaju Vam mogućnosti uživanja u najljepšim hrvatskim turističkim odredištima na Jadranu.

Cijene noćenja su povoljne i kreću se u iznosu od 260 do 410 kn po danu turističkog smještaja.

Plaćanje smještaja moguće je jednokratno (prije dolaska na objekt) uz popust od 5% ili u ratama (5-10 mjesečnih rata) bez kamata.

Ako ste za vrijeme glavne turističke sezone **od 12. lipnja do 18. rujna 2022.**, namjeravali svoje ljetovanje ili odmor provesti u nekom od naših turističkih objekata, pozivamo Vas da popunjeni obrazac za prijavu, koji možete naći na internetskoj stranici **www.sindikato-hsp.hr** ili kod Vašeg **sindikalnog povjerenika**, DOSTAVITE **osobno - poštom** na našu adresu PLAVA VALA HSP d.o.o., Radićeva 12, 10000 Zagreb ili **putem fax-a** na broj 01 4929 676 ili na **e-mail blagajna1@sindikato-hsp.hr**.

POŠALJITE NAM SVOJE PRIJAVE DO 28. VELJAČE 2022.

U turističkoj sezoni 2022. raspored smjena gostiju bit će na bazi sedam noćenja (smjene su nedjeljom), osim za turistički smještaj u Vrboskoj na otoku Hvaru, gdje će smjene biti na bazi 10 noćenja. Sve preostale informacije vezane uz naše ponude, kao i uz uvjete smještaja možete pronaći na našoj internetskoj stranici **www.sindikato-hsp.hr** ili upitati na telefone **01 4686 087, 4686 088, 4686 093**.

**VRHUNSKI SMJEŠTAJ – POVOLJNE CIJENE – TOP TURISTIČKE DESTINACIJE
PLAVA VALA HSP d.o.o.**

DEVET ZNAKOVA DA VAM TREBA GODIŠNJI ODMOR



Portal Psychology Today navodi istraživanje koje pokazuje kako odmor može smanjiti razinu stresa. Čak 81 posto menadžera slaže se da odmor prevencira *burnout*, koji može uzrokovati ozbiljne tjelesne i emocionalne zdravstvene probleme. Zato je jako važno naučiti prepoznati znakove da vam se sprema „pucanje po šavovima“ i da vam je iznimno potreban odmor.

1. Negativni ste

Dosadno vam je i teško se motivirate na posao. Svi i sve oko vašeg posla vas živciraju, a niste zadovoljni ni trenutnom situacijom na poslu niti ukupnom karijerom. Ako se ove negativne misli uvuku u vaš osobni život, vrijeme je za predah.

2. Osjećate fizičku bol

Kada ste tjeskobni ili premoreni, vaše tijelo oslobađa hormone stresa. S vremenom, fizičke reakcije na stres poput povišenog pulsa, tlaka i znojenja mogu prerasti u ozbiljnije simptome poput bolova u prsima, bolova u leđima, naprezanja očiju, glavobolje, gastrointestinalne probleme, vrtoglavicu i nesvjesticu. Iscrpljenost koja dolazi s velikim opterećenjem također može oslabiti vaš imunološki sustav i učini-

ti vas osjetljivijima na virusne prehlade, gripu i infekcije.

3. Imate problema sa spavanjem

Ti isti hormoni stresa mogu otežati opuštanje prije spavanja, pa nećete moći zaspati ili odspavati u komadu cijelu noć. Trećina milenijalaca ne uspije odspavati preporučenih 8 sati svaku noć jer nemaju vremena, dok druga trećina ne može zaspati jer su previše zaokupljeni mislima.

4. Griješite na poslu

Odgovor „borba ili bijeg“ jako šteti vašem zdravlju i zamagljuje pogled. Dakle, vaša izvedba na poslu može doći u pitanje jer suženi fokus pogoršava vaše pamćenje, kao i vještine rješavanja problema i donošenje odluka.

5. Koristite nezdrave mehanizme za suočavanje

Ako redovito posežete za čašom vina kako biste se opustili ili tražite utjehu u nezdravim namirnicama i slatkim zalogajima, možda patite od *burnouta*. Na kraju dugog dana možda ćete biti i preumorni za vježbanje i sve će se svesti na to da isključena uma buljite u TV.

6. Ponašate se kontraproduktivno

Možda nećete aktivno potkopati najbolje interese vaše tvrtke, ali ako ste pod stresom, podsvjesno biste se mogli ponašati tako da to negativno utječe na vašu produktivnost i radni učinak. Bez obzira imate li poteškoća izvući se iz kreveta ujutro i stići na vrijeme u ured ili se osjećate toliko razdražljivo da se začas uvučete u svađe i prepirke sa suradnicima, vrijeme je da uzmete malo vremena za odmak i punjenje baterija.

7. I najmanji problem teško je prevladati

Projekti s kojima nekada niste imali problema ne čine se više tako laganim, a male šale vaših kolega odjednom doživljavate kao velike smetnje. Nedostatak zdrave perspektive definitivno može biti znak da trebate poinovno „kalibrirati“ svoje mentalne postavke.

8. Posao je postao vaš život

Radite cijeli dan i idete kući razmišljajući opet o poslu. Odrekli ste se omiljenih hobija i aktivnosti jer ste sve vrijeme odvojili za posao i previše ste iscrpljeni da biste mogli bilo što drugo raditi. Zbog toga se i razgovori s prijateljima i obitelji uglavnom vrte oko posla.

9. Imate međuljudskih problema

Toliko ste pod stresom da možda frustrirate i nervirate svoje prijatelje, članove obitelji i kolege i činite ih nezadovoljnima. S druge strane, možda se povlačite od ljudi koji bi vam mogli pružiti podršku. Imate osjećaj da vas bojkotiraju oni koji vam žele uzeti posao. (Izvor: Grafičar & mediji)