



Стрес и управување со стрес

Цел на обуката

Целта на обуката е стекнување вештини за справање со стрес и управување со стресни ситуации преку користење соодветни алатки и техники. По завршувањето на обуката учесниците ќе можат: да препознаат симптоми на стрес како и симптоми на прегорување кај себе и кај други; да ги идентификуваат причинителите за стрес; да употребат техники за избегнување и/или справање со стрес и стресни ситуации; да постават стратегии за справање со стрес како во работната средина така и на лично поле; и друго.

Опфат –теми

- Што е притисок?
- Што е стрес?
- Хиерархија на вештини на управување со сопствениот живот
- Поврзаност помеѓу изведба и ниво на стрес
- Клучни фактори во стресот
- Причинители на стрес
- Тип на личност
- Симптоми на стрес
- Когнитивни, емоционални, физички, бихевиорални симптоми
- Што е прегореност?
- Симптоми на прегореност
- Начини за справање со стрес и стресни ситуации
- Стратегии за справање со стрес
- Организациски и персонални стратегии
- Совети за избегнување и справање со стрес

Целна група

Оваа обука е наменета за секој којшто сака да се стекне со вештини за избегнување и/или справање со стрес.

Методологија на работа

Обуката е од интерактивен карактер со практични и применливи вежби, како и употреба на визуелни помагала (ЛЦД проектор, лап-топ и/или компјутер, флип-чарт и друго)

Секој учесник ќе има можност на крајот од обуката практично да ги примени вештините и техниките совладани за време на обуката.



ЕСП – Развој и управување на човечки ресурси

Тел. 3246-041; 075 446-686

Е-пошта: esp@esp.com.mk; info@esp.com.mk

Адреса: ул. 9 Мај бр.4, Скопје

www.esp.com.mk

Материјали

Презентациска скрипта; формулари како обрасци; и други дополнителни материјали кои ќе може да се користат во секојдневието. Материјалите ќе бидат доставени по е-пошта до секој од учесниците.

Времетраење

Обуката е еднодневна. Вкупно 6 часа.

По завршувањето на обуката се добива Сертификат за учество.

Повеќе информации и пријавување на:
тел. 3246-041; 075 446-686