



ТЕСА ПРЕС доо, Поп Лукина бр. 3, 11000 Београд,
моб. +381 62 15 47 042, моб. +381 64 54 57 578,
miodrag.dinic@tesapress.com, www.tesapress.com
матични број: 21001791, ПИБ: 108447229,
жиро рачун: жиро рачун: 105-515167-29 АИК Банка

СТРЕС МЕНАЏМЕНТ НА РАДНОМ МЕСТУ

Предавач:

Др сци мед. Весна В. Томић, социјални психолог

Семинар је намењн:

Руководиоцима свих нивоа, стручњацима који се баве кадровима и управљањем људским ресурсима, запосленима различитих профила и степена стручности.

Главни циљ:

Психолошка помоћ и самопомоћ у управљању стресним ситуацијама и ослобађање од стреса.

Методe реализације семинара:

- Излагање предавача
- Тренинг модули (практична обука)
- Интерактивно учење

Кратка професионална биографија предавача:

Др сци мед. Весна Томић, социјални психолог, научни сарадник, саветник ТЕСА ПРЕС доо
Запослена од 1983.г. у Институту за јавно здравље Србије „др Милан Јовановић Батут“ као научни сарадник – психолог у јавном здравству. Учествовала у преко 20 пројеката института и научноистраживачких студија и објавила преко 300 едукација за све профиле здравствених радника акредитованих од стране Медицинског факултета и Комисије за акредитацију. Коаутор сам у две стручне публикације и имам објављених преко 200 стручних радова и чланака. Именовани семинар о управљању стресом реализован је пре неколико година у: Ериксону, Сименсу, Телекому, Актавису и другим угледним фирмама.



Сала где се одржава семинар

ПРОГРАМ

ЈЕДНОДНЕВНИ СЕМИНАР

- 9.00 - 10.00 Карактеристике и извори стреса – предавање
- 10.00 - 11.00 I тренинг модул – како препознати стрес – знаци упозорења
II тренинг модул: мотивисање појединца за развој потенцијала
- 11.00 - 11.15 Пауза
- 11.15 - 12.00 Управљање временом – предавање
- 12.00 - 13.00 III тренинг модул – ефикасније управљање временом
- 13.00 - 13.30 Пауза
- 13.30 - 14.15 Конфликти као извор стреса – предавање
- 14.15 - 15.00 IV тренинг модул – решавање конфликтних ситуација
- 15.00 - 15.30 Превладавање и контрола стреса – предавање
- 15.30 - 16.00 V тренинг модул – увежбавање техника контроле стреса
- 16.00 - 16.30 Дискусија и евалуација семинара

Котизација по појединцу: 8.000,00 динара

ДВОДНЕВНИ СЕМИНАР

Први дан

- 9.00 – 10.30 Карактеристике и извори стреса - предавање
- 10.00 – 11.00 I тренинг модул – како препознати стрес – знаци упозорења
- 11.00 – 11.15 Пауза
- 11.15 – 12.00 II тренинг модул: мотивисање појединца за развој потенцијала
- 12.00 – 12.30 III тренинг модул: оспособљавање за управљање стресом
- 12.30 – 13.30 Управљање временом – предавање
- 13.30 – 14.00 Пауза
- 14.00 – 15.00 IV тренинг модул – ефикасније управљање временом
- 15.00 – 16.30 Превенција стреса – предавање и V тренинг модул

Други дан

- 9.00 – 10.00 Промене и стрес, управљање променама – предавање
- 10.00 – 10.45 I тренинг модул – пружање и примање социјалне подршке
- 10.45 – 11.00 Пауза
- 11.00 – 12.00 Конфликти као извор стреса – предавање
- 12.00 – 13.00 II тренинг модул – решавање конфликтних ситуација

13.00 – 13.30 Пауза

13.30 – 14.30 Превладавање стреса – предавање

14.30 – 15.00 III тренинг модул – методе превладавања стреса

15.00 – 15.30 Технике контроле стреса – предавање

15.30 – 16.00 IV тренинг модул – увежбавање техника контроле стреса

16.00 – 16.30 Евалуација семинара

Котизација по појединцу: 14.000,00 динара

Миодраг Динић, директор