

**PROGRAMA
CURSULUI DE FORMARE PROFESIONALĂ**

**„Managementul stresului la locul de muncă”
pentru funcționarii fiscali din cadrul Serviciului Fiscal de Stat**

Durata cursului: 2 zile

Total ore: 16 ore

Formatoare: Diana Ștefăneț

Obiectivele	Obiectivul-cheie al cursului constă în dezvoltarea abilităților practice pentru identificarea, prevenirea și gestionarea eficientă a stresului la locul de muncă, astfel încât participanții să își îmbunătățească starea de bine, productivitatea și echilibrul între viața profesională și cea personală.	
Rezultatele învățării	La finalul cursului, participanții vor fi capabili să: • Să cunoască factorii principali care generează stres la locul de muncă și impactul acestuia asupra sănătății și performanței. • Să identifice semnele timpurii ale stresului și să recunoască propriile reacții în fața situațiilor stresante. • Să aplice tehnici și metode practice de gestionare a stresului, precum respirația controlată, mindfulness și organizarea eficientă a timpului. • Să îmbunătățească capacitatea de adaptare și reziliența în fața provocărilor profesionale. • Să dezvolte abilități de comunicare eficientă și gestionare a conflictelor pentru a reduce stresul interpersonal. • Să mențină un echilibru sănătos între viața profesională și cea personală, adoptând obiceiuri benefice. • Să creeze și să implementeze un plan personalizat de gestionare a stresului, adaptat propriilor nevoi și stilului de lucru. •	
	Denumirea temelor și subiectelor	Număr de ore
Conținutul cursului	• Etape de evoluție a stresului • Forme de stres. • Factori stresori. Cauzele stresului profesional. • Semnele stresului. • Test „Nivelul stresului” • Strategii de coping • Primul ajutor în caz de stres. • Metode de diminuare a stresului: tehnici de relaxare musculară, tehnici de respirație	8

	• Despre puterea gândirii pozitive și avantajele ei în soluționarea problemelor. • Rolul afirmațiilor pozitive în diminuarea stresului și asigurarea succesului personal. • Echilibrul dintre viața personală și profesională. • Emoțiile mele și starea internă. • Recunoașterea emoțiilor • Gestionarea emoțiilor: furie, obidă, frică • Tehnici de autocontrol. • Menținerea stării de bine.	8
Total		16
Lucru practic și lucru în grup	• Teste de autoevaluare/ Chestionare de comunicare. • Elemente de training.	
Bibliografia minimă	Cărți: • Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). <i>Stress, Appraisal, and Coping</i>. Springer Publishing. • Cooper, C. L., Quick, J. C., & Schabracq, M. J. (2009). <i>International Handbook of Work and Health Psychology</i>. Wiley-Blackwell. • Goleman, D. (1995). <i>Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ</i>. Bantam Books. • Kabat-Zinn, J. (1990). <i>Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness</i>. Delacorte Press. • McGonigal, K. (2015). <i>The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It</i>. Avery. Articole și studii academice: • Selye, H. (1976). <i>The Stress of Life</i>. McGraw-Hill. • Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). <i>Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi-Sample Study</i>. Journal of Organizational Behavior. • Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). <i>The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work</i>. Journal of Occupational Health Psychology. Resurse online și rapoarte: • Organizația Mondială a Sănătății (OMS) – <i>Guidelines on Mental Health at Work</i>. • Institutul Național de Securitate și Sănătate în Muncă (NIOSH) – <i>Stress at Work</i>. • American Psychological Association (APA) – <i>Workplace Stress & Coping Strategies</i>. •	
Tehnologiile didactice	• <i>Formele dominante de organizare</i>: frontal/în grup/individual; • <i>Metodele de predare-învățare-cercetare-evaluare</i>: expunerea, instruirea interactivă, activități dirijate (în tandem/în echipă/ individuale), situații de caz/ joc de rol/ fișe cu exerciții/teste de autoevaluare, secvențe video; • <i>Mijloacele didactice</i>: PPT, proiector multimedia, flipchart.	
Modalitatea evaluării finale	• Test pentru autoevaluare (oral)	