

Programa cursului de instruire:
Managementul stresului la locul de muncă

Perioada instruirii	Subiectele	Formatorul	Tipul seminarului (fizic/online) Durata (ore academice)	Limba de instruire
Data	Ziua 1	Tatiana TOFAN, Dr., conf. univ.	Fizic 8 ore	RO
Orele	Activități			
09:00 - 10:30	➤ Introducere în managementul stresului. ➤ Cauzele stresului la locul de muncă.			
10:30 - 10:40	Pauză			
10:40 - 12:00	➤ Identificarea factorilor stresogeni. ➤ Simptomele stresului.			
12:00 - 13:00	Pauză de masă			
13:00 - 14:30	➤ Strategii individuale de gestionare a stresului. Test individual.			
14:30 - 14:40	Pauză			
14:40 - 16:20	➤ Consecințele stresului. ➤ Întrebări-răspunsuri			
Data	Ziua 2	Tatiana TOFAN, Dr., conf. univ.	Fizic 8 ore	RO
Orele	Activități			
09:00 - 10:30	➤ Managementul stresului: strategii organizaționale de gestionare a stresului organizațional.			
10:30 - 10:40	Pauză			
10:40 - 12:00	➤ Analiza coping-ului actual. Situații constatate: soluții. ➤ Managementul timpului.			
12:00 - 13:00	Pauză de masă			

13:00 - 14:30	➤ Managementul furiei. ➤ Tehnici de relaxare.			
14:30 – 14:40	<i>Pauză</i>			
14:40 – 16:20	➤ Comunicarea organizațională și rolul ei în gestionarea stresului. ➤ Întrebări-răspunsuri			

Abilități dobândite:

- ✓ Identificarea factorilor stresogeni;
- ✓ Exersarea abilităților de gestionare a situațiilor stresante;
- ✓ Restaurarea echilibrului mental;
- ✓ Ameliorarea tensiunii nervoase.