

DENUMIREA	MANAGEMENTUL STRESULUI
DURATA	1 zi
PERIOADA	1 aprilie – 15 decembrie 2023
NUMARUL DE PARTICIPANTI	10 – 15 persoane

OBIECTIVELE PROGRAMULUI

La sfârșitul acestui program, personalul Dvs va fi capabil să:

- Conștientizeze importanța unui management eficient al stresului pentru asigurarea unei productivități personale sporite;
- Identifice factorii ce duc la apariția stresului și a sindromului de epuizare fizică și nervoasă (burn out) la locul de muncă;
- Aplice tehnici variate de reducere a stresului și de control a emoțiilor;
- Manifeste o performanță sporită datorată unui management eficient al stresului profesional.

CONȚINUTUL PROGRAMULUI

Pe parcursul acestui program vor fi abordate următoarele subiecte:

- Simptome ale stresului
- Factorii ce determină apariția stresului la locul de muncă;
- Declanșatorii de personalitate ca surse a stresului intern;
- Preîntâmpinarea apariției stresului;
- Tehnici de management al stresului;
- Prevenirea sindromului de epuizare fizică și nervoasă în activitatea profesională.

DESCRIEREA PROCESULUI

Acest program se desfășoară maxim interactiv. Prezentările consultanților constituie apr. 10% din program, 20% reprezentând tehnici, instrumente și metodologii, care sânt urmate de discutarea unor situații concrete, exersări ale abilităților vizate de program, studii de caz, jocuri de rol, organizarea de simulări complexe, etc (apr. 70% din program). În urma aplicării acestora, participanții vor beneficia de feedback-ul colegilor și al consultanților.

MANAGEMENTUL STRESULUI

AGENDA

Sesiunea 1	09:00 – 10:30	Introducere. Prezentările participanților. Simptome ale stresului.
	<i>10:30 – 10:45</i>	<i>Pauză cafea</i>
Sesiunea 2	10:45 – 12:15	Factorii ce determină apariția stresului la locul de muncă. Declanșatorii de personalitate ca surse a stresului intern.
	<i>12:15 – 13:15</i>	<i>Pauză prînz</i>
Sesiunea 3	13:15 – 14:45	Preîntâmpinarea apariției stresului; Tehnici de management al stresului;
	<i>14:45 – 15:00</i>	<i>Pauză cafea</i>
Sesiunea 4	15:00 – 16:30	Prevenirea sindromului de epuizare fizică și nervoasă în activitatea profesională. Metode de lucru în situații de criza.