

Ofertantul: **SBC-Proiect S.R.L.**
 Nume: Olga Nisenboim
 Funcția: Director
 Data: 26 martie 2025
 Adresa: mun. Chișinău, str. Cireșilor, 70
 Semnătura

CURS: Managementul stresului la locul de muncă.

AGENDA

Perioada:	2025
Locul:	sediul Serviciului Fiscal de Stat din str. Teilor 7/2.
Durata:	16 ore ac.
Beneficiari:	Funcționari publici SFS
Formator:	Valentina Ili, Business-formator licențiat cu certificat european
Organizatori:	Serviciului Fiscal de Stat, SBC-Proiect S.R.L.
Scopul cursului:	Dezvoltare profesională în domeniul Managementul stresului la locul de muncă
Obiectivele cursului:	Să cunoască mecanismul care generează stresul și nivelurile acestuia. Să știe cum pot gestiona eficient propria stare de stres.

Ziua, data	Durata activității	Activități, teme
Ziua 1	09.00 – 9.30	Partea introductivă: - prezentarea - scopul și obiectivele cursului - prezentarea participanților - sinteza temelor cursului
	9.30 – 10.45	Mecanismul de generare a stresului. Procesele psiho-fiziologice în situații stresogene • Identificarea situațiilor, factorilor stresogeni și analiza reacțiilor proprii • Evaluarea situației. Stress sau pseudostress
	10.45 – 11.00	Pauză de cafea
	11.00 – 12.00	Mecanismul de generare a stresului. Procesele psiho-fiziologice în situații stresogene • Cum resimțim stresul: nivelul fizic, emoțional, cognitiv și comportamental
	12.00 – 13.00	Pauză de prânz
	13.00 – 14.45	Mecanismul de generare a stresului. Procesele psiho-fiziologice în situații stresogene

		Cunoașterea mecanismului de generare a stresului și gestionarea acestuia
	14.45 – 15.00	Pauză de cafea
	15.00 – 16.30	• Analiza cazurilor reale din activitatea de zi cu zi • Modelarea situațiilor • Demonstrații de aplicare practică a tehnicilor și procedeeelor
Ziua 2	09.00 – 10.45	Inteligența emoțională. Impactul emoțiilor în situații de stress • Nivelul emoțional. Conștientizarea și gestionarea emoțiilor proprii • Scala stărilor emoționale și impactul acestor stări • Nivelul cognitiv. Fenomene psiho-lingvistice în situații emoțional încărcate și metode de a le diminua
	10.45 – 11.00	Pauză de cafea
	11.00 – 12.00	Inteligența emoțională. Impactul emoțiilor în situații de stress • Gândirea și afirmațiile iraționale care pot amplifica stresul. Transformarea afirmațiilor iraționale • Capcanele mintale: Fapte versus impresii și interpretări • 4 niveluri ale comunicării (autor Schulz von Thun)
	12.00 – 13.00	Pauză de prânz
	13.00 – 14.45	Procedee simple de autoajutorare în situații de stress • Nivelul fizic: restabilirea respirației; scoaterea "scutului muscular" etc. • Metode pentru detașarea emoțională • Algoritmul de restabilire a echilibrului fizico-emoțional în timp scurt
	14.45 – 15.00	Pauză de cafea
	15.00 – 16.30	Procedee simple de autoajutorare în situații de stress • Practici simple și eficiente de autoajutorare (exercițiul "Problema"; exercițiul "Evaluarea situației"; exercițiul "Reactiv – Proactiv" și altele) • Metode eficiente pentru profilaxia stresului și arderii profesionale