



SCHOOL OF BUSINESS COMMUNICATIONS

SERVICII DE FORMARE PROFESIONALĂ ÎN DOMENIUL MANAGEMENTULUI STRESULUI LA LOCUL DE MUNCĂ

PROGRAMUL DE INSTRUIRE PENTRU FORMARE PROFESIONALĂ A ANGAJAȚILOR >

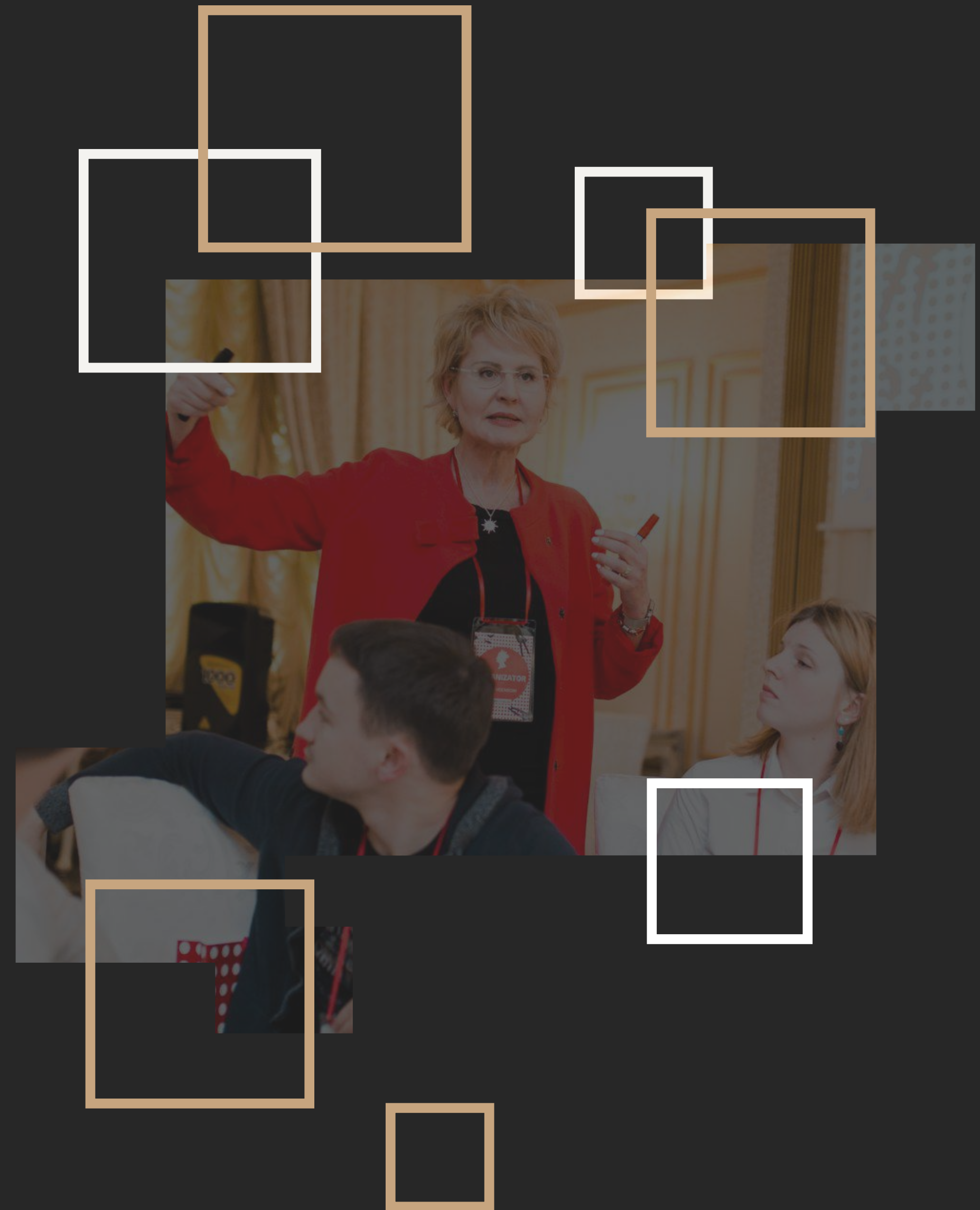


MINISTERUL JUSTIȚIEI
AL REPUBLICII MOLDOVA

SBC-PROIECT SRL

OBIECTIVELE INSTRUIRII PERSONALULUI REFERITOR STRESS MANAGEMENT

- Să cunoască mecanismul care generează stresul și nivelurile acestuia
- Să știe cum pot gestiona eficient propria stare de stres



MODULUL 1

MODULUL 2

MODULUL 3

MECANISMUL DE GENERARE A STRESULUI. PROCESELE PSIHO-FIZIOLOGICE ÎN SITUAȚII STRESOGENE



Identificarea situațiilor, factorilor stresogeni și analiza reacțiilor proprii



Evaluarea situației. Stress sau pseudostress



Cum resimțim stresul: nivelul fizic, emoțional, cognitiv și comportamental



Cunoașterea mecanismului de generare a stresului și gestionarea acestuia

MODULUL 1

MODULUL 2

MODULUL 3

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



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)

MODULUL 1

MODULUL 2

MODULUL 3

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



Practici simple și eficiente de autoajutorare (exercițiul "Problema"; exercițiul "Evaluarea situației"; exercițiul "Reactiv – Proactiv" și altele)



Metode eficiente pentru profilaxia stresului și arderii profesionale



FORMATUL INSTRUIRII



OFFLINE



LIMBA

RO



TRAINING

40% din timp este practică



DURATA

8 ore academice/1 grup



GRUP

Până 15 per

OFERTA FINANCIARĂ

SERVICII DE FORMARE PROFESIONALĂ ÎN DOMENIUL MANAGEMENTULUI STRESULUI LA LOCUL DE MUNCĂ



8 ORE ACADEMICE | MODULUL 1-3



Modulul I. Mecanismul de generare a stresului.
Procese psiho-fiziologice în situații stresogene



Modulul II. Inteligența emoțională. Impactul
emoțiilor în situații de stress



Modulul III. Procedee simple de
autoajutorare în situații de stress

MDL 12 600 /pentru 1 grup



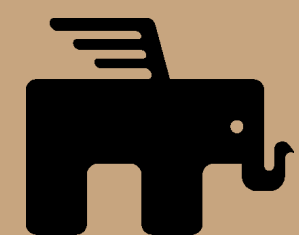
FORMATORUL PROGRAMULUI DE INSTRUIRE

VALENTINA ILI

Experiență de formator și consultant cca 12 ani.
Responsabilă în cadrul companiei SBC de direcția de instruire în comunicare



- 🏆 Formator certificat în conformitate cu standardul european (Certificat seria J nr 00021851 vizat de Autoritatea Națională pentru calificări și Ministerul Educației Naționale din România; calificarea: Formator, cod: COR2 42401)
- 🏆 Certified International Facilitator (PinPoint™ Facilitation). Levels 1-3. United Kingdom
- 🏆 Formator licențiat în sistemul internațional SDI® (Certificat eliberat de Personal Strengths Romania & Moldova License number: MD 100001)
- 🏆 Mediator (Legitimație eliberată de: Consiliul de Mediere, Legitimație seria CM nr: 232)
- 🏆 Certified International Facilitator (PinPoint™ Facilitation). Levels 1-3. United Kingdom



SBC ÎN CIFRE

SBC.MD



18 ANI PE PIAȚA MOLDOVEI

Cu statut de lider în domeniu



170000 PARTICIPANȚI INSTRUIȚI

Mai mult de 9 500 companii instruiesc angajații la noi



440 TRAININGURI PE AN

70% din ele în format corporativ



650+ FORMATORI DE TOP

Formatori interni + formatori invitați de peste hotare



2 CERTIFICĂRI INTERNAȚIONALE

SDI® & PinPoint Facilitation™



8 CURSURI LICENTIAȚE

Programe complexe în format miniMBA



INTELLECT HUB SBC

Sălile de training SBC sunt dotate cu tot echipamentul necesar și sunt special proiectate pentru sarcini de instruire.

La comanda trainigului corporativ beneficiați de sala de training SBC, echipament pentru training și coffee-breakuri absolut gratuit.



SERVICII DE FORMARE PROFESIONALĂ ÎN DOMENIUL MANAGEMENTULUI STRESULUI LA LOCUL DE MUNCĂ

Marina Tiron, managerul Dvs
personal, vă stă la dispoziție.

 Sunați: 069 130 201 viber

 Scrieți: marina.tiron@sbc.md