



А Г Е Н Д А

Еднодневна обука на тема:

„УПРАВУВАЊЕ СО СТРЕС – практични пристапи за повисока добросостојба и продуктивност ”

18 март 2026 година (среда)

09:00 – 16:30 часот

сала 1, 5-ти кат Стопанска комора на Северна Македонија

Време	Содржина
09:00 – 10:30	Сесија 1 <ul style="list-style-type: none">• Претставување на тренерите и учесниците• Што е стрес и зошто се јавува• Разлика помеѓу позитивен и негативен стрес• Влијание врз здравјето, однесувањето и работната ефективност• Вежба
10:30 – 10:45	Кафе пауза
10:45 – 12:30	Сесија 2 <ul style="list-style-type: none">• Практични техники за управување со стресот на работно место• Вежби
12:30 – 13:15	Пауза за ручек
13:15 – 14:30	Сесија 3 <ul style="list-style-type: none">• Емоционална интелигенција – Науката за емоциите и врската со стресот и продуктивноста на работно место• Вежба
14:30 – 14:45	Кафе пауза
14:45 – 16:30	Сесија 4 <ul style="list-style-type: none">• Компетенции за развој на емоционална интелигенција – како да развиваме резилентност низ подобро себеуправување• Акциски план за примена во секојдневната работа – индивидуална работа• Заклучоци и евалуација на обуката