

АГЕНДА

„Онлајн“ обука на тема:

УПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСОТ

11.6.2020 година (четврток)

10:00-13:00 часот

Време	
10:00 – 10:15	Регистрација на учесниците
10:15 – 11:00	I МОДУЛ <ul style="list-style-type: none">• Што е стресот и како истиот се одразува врз нашата работа и здравје?• Како функционира умот и како и каде се акумулира стресот?• Како минатите болни искуства и дамнешни стресни ситуации се` уште можат да се одразуваат во нашиот живот и работа?• Зошто некои работи во нашата околина можат да побудат негативни мисли и емоции?
11:00 – 11:05	Пауза
11:05 – 12:00	II МОДУЛ <ul style="list-style-type: none">• Како да ги препознаеме и да се справиме со негативните луѓе или емоционалните вампири во нашиот живот и на работното место?• Како и зошто овие луѓе наметнуваат проблеми и креираат стрес?
12:00– 12:05	Пауза
12:05-13:00	III МОДУЛ <ul style="list-style-type: none">• Како да се справиме со загриженоста и преголемото размислување за последиците (overthinking)?• Како да се справиме со стресот кој потекнува од неорганизираноста и лошото менаџирање со време, невоспоставеноста или преголемите таргети и барања на раководителите, како и од опсесивната контрола?• Како да се стекнеме со сигурност и самодоверба?• Брза техника за редуцирање на стресот која можеме да ја направиме за кратка пауза на работното место.
13:00 – 13:15	Евалуација на тренинг-обуката и доделување сертификати