



UNIUNEA EUROPEANĂ



Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Titlul proiectului: Bistrița, pe harta profesionala a Europei

Axa prioritară: 3 - Locuri de muncă pentru toți

Apel proiecte: Creșterea numărului de angajați care beneficiază de noi instrumente, metode, practici etc, de management al resurselor umane și de condiții de lucru îmbunătățite în vederea adaptării activității la dinamica

sectoarelor economice cu potențial competitiv identificate conform SNC/ domeniilor de specializare inteligentă conform SNCDI

Cod proiect: POCU/227/3/8/117313

Seminar: Managementul stresului

“Nu poti opri valurile, dar poti invata sa navighezi” (Joseph Goldstein)

Cui se adreseaza?

- Tuturor persoanelor care resimt un grad ridicat de stres si/sau oboseala, si care doresc sa-si optimizeze stilul de viata, precum si celor care doresc sa eficientizeze anumite aspecte ale vietii personale sau relațiile cu ceilalți.

Durata seminarului : 2 zile 6 ore/zi

Obiective

Participantii la seminar vor :

- Invata cum sa gestioneze eficient stresul
- Invata cum sa-si analizeze si sa-si controleze comportamentul in situatie de stres
- Identifica potentialul de stres si vor invata sa previna aparitia stresului negativ

Conținut :

1. Intelegerea stresului intr-o maniera pozitiva:
Ce este stresul? Definitie. Stresul: motivatie sau amenintare? Cum apare stresul? Stresul si personalitatea. Reactii daunatoare in conditii de stress. Efectele stresului.
2. Analiza individuala a stresului folosind Modelul Persolog:
Determinarea factorilor de stres la munca. Determinarea comportamentului in caz de stres.
3. Invatarea modelelor de a face fata stresului:
Posibilitati si limite de a face fata stresului. Stresul – o chestiune de atitudine? Cum se gestioneaza efectiv o situatie stresanta. Invata: 1)Strategii axate pe stres. 2)Strategii cognitive. 3) Strategii axate pe problema. 4)Strategii fizice. Dezvoltarea abilitatilor de a face fata stresului. Dezvoltarea unui program personal anti-stres. De la interventia in caz de stres la prevenirea stresului.

Mod de lucru

Seminarul va avea un caracter interactiv; vom alterna prezentarea conceptelor teoretice cu aplicarea lor in practica. Vom folosi metode diverse : prezentari, exercitii practice individuale sau pe echipe, role play, studii de caz, activitati filmate, instrumente psihologice.



CAMERA DE COMERȚ
ȘI INDUSTRIE
BISTRIȚA-NĂSĂUD



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Titlul proiectului: Bistrita, pe harta profesionala a Europei

Axa prioritară: 3 - Locuri de muncă pentru toți

Apel proiecte: Creșterea numărului de angajați care beneficiază de noi instrumente, metode, practici etc, de management al resurselor umane și de condiții de lucru îmbunătățite în vederea adaptării activității la dinamica

sectoarelor economice cu potențial competitiv identificate conform SNC/ domeniilor de specializare inteligentă conform SNCI

Cod proiect: POCU/227/3/8/117313

Tipul de certificat obținut : certificat de participare

Nr.participanti: 12 persoane

Locatia: judetul Bistrita-Nasaud

Persoană de contact:

Codau Cristina- Maria –Expert FPC/tel: 0733900210

Ersek Beatrisza-Arabela-Expert Organizare evenimente,coaching si mentorat/tel:0733900208

Data:18.10.2018



CAMERA DE COMERȚ
ȘI INDUSTRIE
BISTRITA-NĂSĂUD