

Upravljanje stresom (webinar)

Objavljeno: 30.04.2021

Prijave moguće ostaviti u periodu: 30.04.2021 - 14.05.2021

Datum održavanja: 18.05.2021 - 19.05.2021

Organizator: Agencija za državnu službu BiH

Webinar će se realizirati putem **Adobe Connect** platforme.

Prijave će biti otvorene do 13.05.2021. godine. Nakon isteka roka za prijavu svi polaznici će emailom dobiti korisničke informacije i uputstva za pristup webinaru.

Webinar će se održati **18. i 19. maja/svibnja 2021.** godine u terminu **13:30-15:00** sati.

SADRŽAJ WEBINARA:

I dio

- Uvod u temu: Stres ili NE?
- Mapa stresa: Ja i moj stres
- Efikasni i neefikasni odgovori na lični stres

II dio

- Kako vratiti kontrolu?
- Kako reći NE buki iz okruženja

Opis aktivnosti

- U prvom dijelu, bavimo se uzrocima stresa, i uobičajenim reakcijama. Radićemo na našem ličnom odgovoru na stres. Kao rezultat, upoznaćemo efikasne reakcije i naučiti kako da neutrališemo trigere stresa.
- U drugom dijelu, bavimo se odnosom sa okruženjem. Kao rezultat, poznaćete tehnike koje možete koristiti da kažete NE buki iz okruženja.

Ishodi

- Jasno definisati stres,
- Prepoznati efikasne odgovore i tehnike upravljanja stresom
- Prepoznati načine primjene u svakodnevnim situacijama.

CILJNA GRUPA: Državni službenici do nivoa stručnog savjetnika

BROJ KREDITA: 2

Raspored

Tema	Od	Do	Predavac
Upravljanje stresom	18.05.2021 13:30	18.05.2021 15:00	Amela Tiganj
	19.05.2021 13:30	19.05.2021 15:00	Amela Tiganj
